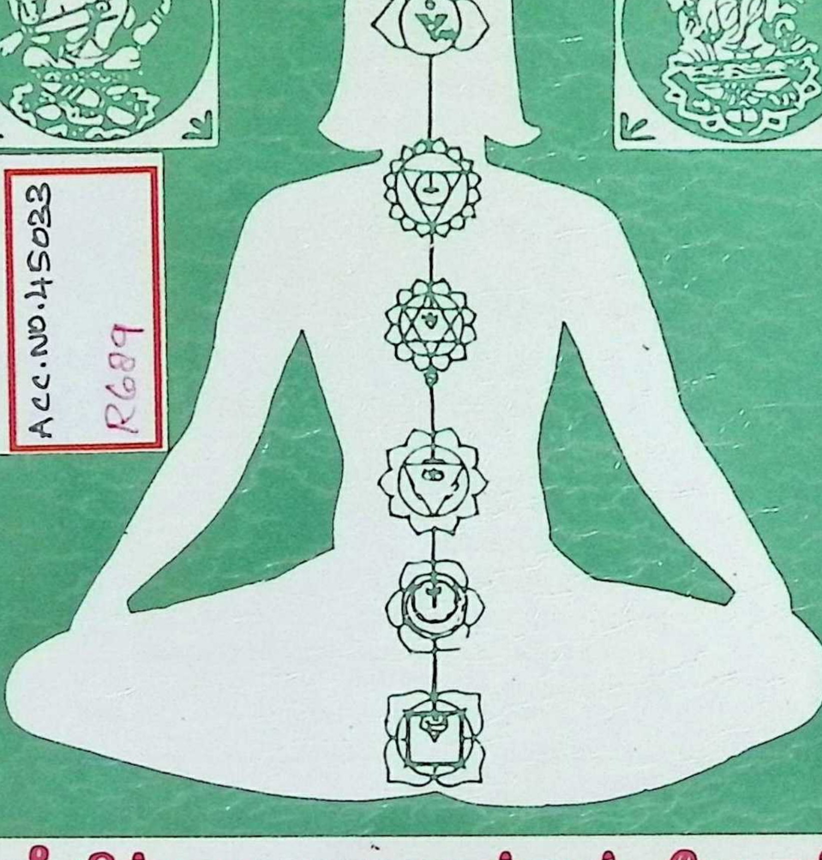
குண்டலினி சக்தி

நஜன்







ஸ்ரீ வித்யா மஹா யாகக்ரமம் - யோகம்



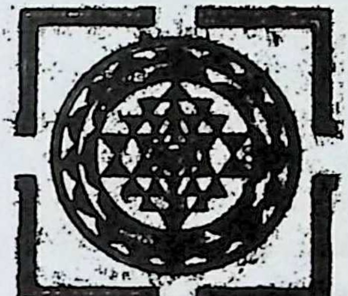
பிரதிபா
பிரசுரம்



ஸ்ரீ வித்யா
மஹா யாகக்ரமம்–யோகம்

குண்டலினி சக்தி

ஆசிரியர்
ஸ்ரீ வித்யா ஞானபாஸ்கரா
நஜன்
(எஸ். நடராஜன்)



பிரதிபா பிரசுரம்
தோற்றம் : நவராத்ரி 1973

நிறுவனர் :
என். லலிதாம்பாள்

பிரதிபா பிரசுரம்
"லலிதாலயா"
95/1, ஆடம் தெரு, மயிலாப்பூர்
சென்னை – 600 004 Phone : 24640720

 (விலை ரூ. 100

குண்டலினி சக்தி
(Kundalini Sakthi)

முதற் பதிப்பு : 1981
மறு பதிப்புகள் : 1985, 1987,
1990 1994, 1997, 1998, 1999,
2002, 2007, 2009
பன்னிரெண்டாம் பதிப்பு : மே 2012 -2021

விலை : ரூ. 100/-

பிரதிபா பிரசுரம்
50

பொருளடக்கம்

Typeset by MADURAM LASER PRINT - Chennai - 4.
Printed by SREE MURUGAN OFFSET - Chennai - 4.

சமர்ப்பணம்



திருமலை திருப்பதி ஸ்ரீ வேங்கடாசலபதி தேவஸ்தான நிர்வாகத்திடமிருந்து நிதி உதவி பெற்று "குண்டலினி சக்தி" என்ற இந்நூலின் முதல் பதிப்பு வெளியிடப்பட்டது.

ஸ்ரீ வித்யா உபாசகரும், செங்கோட்டை ஆவுடையாரம்மாள் அவர்கள் சிஷ்யரும், குண்டலினி யோகத்தில் சிறந்து விளங்கியவரும், ஸ்ரீ சத்தியானந்தர் என்ற தீக்ஷா நாமம் பெற்றவரும், "விவேக சிந்தாமணி" என்ற தமிழ்ப் பத்திரிகையின் ஆசிரியருமாக இருந்தவருமான எனது தந்தையார் ஸ்ரீ. சி. வி. ஸ்வாமிநாத அய்யர் அவர்கள் நினைவிற்கு "குண்டலினி சக்தி" என்ற இந்நூலை காணிக்கையாக்குகிறேன்.

"நஜன்"

பதிப்பாசிரியர் நன்றி

பிரதிபாவின் புத்தக வரிசையில் "குண்டலினி சக்தி'' எனும் இப்புத்தகம் 50 - வதாகும் 5 + 0 = 5 ஐந்து என்பது காக்கும் கடவுளின் அ க்ஷரமாகிய "உ'' கரத்தைக் குறிக்கும். ஆகவே மொழியின் 5-வது எழுத்தாகிய இ எனர்ஜி என்ற பொருளைக் கொடுக்கிறது. அதாவது சக்தி என்ற பொருளாகும்.

ஜீவன் கரு வடிவினில் பஞ்சிகரண சேர்க்கையுடன் உருவாக ஆரம்பிக்கின்ற பொழுதே அச்ஜீவனின் ஞானத்தை தெளிவுப்படுத்தும் வகையில் ஓங்காரமானது சிவசக்தியின் அனுக்ரஹத்தால் சிவனின் மூலாதாரத்தில் திருவடி தீக்ஷையால் அழுத்தப் படுகிறது. ஒவ்வொரு ஜீவனது உடலிலும் ஓங்காரமே ஆதார சக்தியாக பரிமளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஓங்காரம் இல்லையெனில் ஒன்றுமே இல்லை. குண்டலினி சக்தியானவள் "உ''கர வடிவில் மூன்றரை சுற்றுகளுடன் மூலாதாரத்தில் உறங்கியும், உறங்காத நிலையில் இருக்கிறாள். இப்படி எல்லா வகையிலும் 5 என்ற எண் முக்கியத்துவம் பெற்று இப்புத்தகத்தின் வரிசை எண்ணாகிய "50''ஐ தானே ஏற்படுத்திக் கொண்டது குண்டலினியின் திருவருள் என்றே எண்ணுகிறோம்.

மகான்கள், சித்தர்கள் எல்லோரும் இந்த ஜீவசக்தி குண்டலினிப் பற்றி குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். ஸ்ரீ வித்யா நவாவரண பூஜையில் பூதசுத்தி என்ற பெயரில் இது முக்கிய இடம் பெறுகிறது. இந்த குண்டலினி பற்றி அவசியம் எல்லோரும் முக்கியமாக ஸ்ரீ வித்யோபாசகர்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். இதற்காக "நஜன்'' அவர்கள் எடுத்துள்ள முயற்சி இவ்வளவு என்று சொல்லி முடியாது. மனித ஜன்மம் ஈடேற வேதம், சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என மார்க்கங்களைக் குறிக்கிறது. சைவ சமய குரவர்களான திருஞான சம்பந்தர், திருநாவுக்கரசர், சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள், மாணிக்கவாசகர், அம்மார்க்கங்களை வாழ்ந்தே காட்டியிருக்கிறார்கள். இது "நால்வர் காட்டிய வழி'' என்ற பிரதிபா புத்தகத்தில் வந்துள்ளது.

ஸ்ரீவித்யா மகாயாகக் கிரமத்திலும் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் உண்டு. குண்டலினி சக்தி யோக மார்க்கத்தைச் சேர்ந்ததாகும் சரியைப் பற்றிய ஸ்ரீ தேவி நவாவரண பூஜையில் ஏற்கெனவே வெளிவந்து விட்டது. குண்டலினி பற்றிய பல முக்கிய தகவல்களை நஜனுக்கு உதவியவர் சிவயோகி ரத்ன சபாபதி அவர்கள், அவர் இன்று நம்முடன் இல்லை. "யாரும் இம்மாதிரி எழுதவில்லை, நீ எழுது'' என்று நஜனுக்கு உற்சாக மூட்டியவர். அவர் ஆசி எங்களுக்கு என்றும் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

மயிலாப்பூர், தேதி - 12-12-1984. **என். லலிதாம்பாள்**

முகவுரை

குரு மகா சன்னிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண பண்டார சன்னிதிகள், ஆதின கர்த்தர், திருவாடுதுறை மடம்.

திருவாடுதுறை உ 12-01-1982

சிவமயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

கிடைத்தற்கரியதான மானிடப் பிறவியிலேயே பிறவிப் பெருங்கடலை நீந்தி என்றும் பிறவா நிலை எய்தி பேரின்பப் பெருவாழ்வெய்து நம் பெரியோர்கள் பல நெறிமுறைகளை வகுத்து வைத்துள்ளனர். நெறிகள் பலவாயினும் அவைகாட்டும் பயன் ஒன்றே. அவற்றுள் யோக நெறி என்பது நமது சித்தாந்த சைவ நெறிக்கு மாறுபடாத பழமையான செந்நெறிவேயாம். சிவயோக நிலையில் நின்று இறையருள் இன்பத்தில் தோய்த்து, உலகையும் வாழ்வித்துப் பேரின்பம் காண்பவர்கள் சித்தர்கள்.

நவகோடி சித்தர்கள் பல்லாண்டு யோகமிருந்து தாம் பெற்ற பேரின்பத்தை உலகிற்கு உபதேசித்து உணர்த்தியருளிய தவம் திருவாடுதுறை இதனாலேயே நவகோடி சித்தவாசபுரம் என இத்தலம் வழங்கப்படுகிறது. இத்தலத்தில் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் சிவயோகம் இருந்த தவஞானச் செல்வர் திருமூலதேவர் அருட் சன்னிதியில் "குண்டலினி சக்தி" என்னும் இவ்வரிய நூல் வெளியிடப்படுவது மிகவும் பொருத்தமானதே நூலாசிரியர் நமதன்பர் திருவாளர் நடராஜன் (நஜன்) அவர்களைப் பாராட்டி வாழ்த்தி மகிழ்கிறோம்.

சிவனருட் சக்தி எனப்படும் அகண்டாகார அம்மையின் அம்சமே நிரோதானமாகும் சுக்தி ரோதையின் செய்கை குண்டலினி எனப்படுவது அதன் இயல்பையும் பெருமைகளையும் சிறந்த யோகியுரே அறிவர். மரணமடையாது நீண்ட காலம் வாழ்ந்து பிறவியினை ஒழித்து விடுதலையாகிய நோக்கத்தைச் சாதித்துக் கொள்வதற்கு இக்குண்டலினி சக்தி இன்றியமையாதது தாயுமான அடிகளார் "இன்னம் பிறப்பதற்கு இடமென்னி இவ்வுடலம் இறவாதிருப்ப மூலத்தெழும் அங்கி அமிர்தொழுகு மதி மண்டலத்திலுற என்னம்மை குண்டலினி பால் பின்னம் பிறக்காது சேயென வளர்ந்திடப் பேயேனை நல்க வேண்டும்" என அருளிய உரை நினைவு கூறுவதற்கரியதாகும் இக்குண்டலினி சக்தியினை அதற்கான அக்ஷரத்தியான சக்தி கொண்டு கிளர்த்தித் துணை கொள்ள வேண்டும். அப்போது அடி நினைத்து அதிலேயே தோய்ந்து அதன்வண்ணம் ஆதல் ஆகும்.

இதனை "உன் கலத்தல்" என்பர். இத்தகைய அருட்சோதியில் உள்ளம் ஒன்றினால் அல்லது பிறவி நீங்காது. இச் செழுஞ்சுடரை வழித்துணையாக்கி சித்தத்தைத் தானங்களின் இயல்பறிந்து, உள்ளே செலுத்தும் முறைகளையும் அவற்றால் விளையும் மேலானப் பயன்களையும் திருமூலர் விளக்கி அருளுகின்றார்.

நீண்டகாலம் வாழ்ந்து, எடுத்து இம்மானிடப் பிறவிப்பயனாக எய்திட வேண்டுவதாயுள்ள சுத்த அத்துவித் முக்தி எனப்படும். சிவ சாயுஜ்யப் பேறு அடைவதற்கான யோக நெறிகளை விளக்கும் திருமந்திர நூலின் துணைகொண்டு வெளியிடப் பெறுவது **"குண்டலினி சக்தி"** என்னும் இந்நூல் பல நூல்களை ஆராய்ந்து பெரு உழைப்பின் பேரில் எல்லோருக்கும் புரியும் வகையில் இவ்விஷயத்தை ஆசிரியர் ஸ்ரீ நஜன் வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்.

இந்நூலாசிரியர் சமய சம்பந்தமான நூல்கள் பல எழுதி வெளியிட்டு உபகரிப்பவர்கள் பல்வேறு துறைகளில் சென்று அல்லலுறும் உலகிற்குச் சமய வாழ்வு ஒன்றே உண்மை இன்பம் தரவல்லது என்பதை உணர்த்த இவர்கள் எடுத்துள்ள முயற்சிகள் வெல்க, வாழ்க, எனப் பாராட்டுகிறோம்.

உலகோபகாரமாக வெளியிடப்படும் இத்தகு நூல்கள் சிறந்த பயனை விளைத்திடவும் ஆசிரியர் "நஜன்" நீடிய நல்வாழ்வு பெற்று இத்திருப்பணியில் சிறந்த மென்மை பெறவும் ஸ்ரீ ஞானமா நடராஜப் பெருமான் திருவருளை சிந்தித்து வாழ்த்துகிறோம்.

திருவாடுதுறை ஆதினம்

12-01-1981.

ஆறாதாரங்களில் அம்பிகை

குண்டலி யோகம் பற்றி இப்புத்தகத்தின் மூலம்
எல்லா விவரங்களையும் தெரிந்துகொண்டபின்,
அம்பிகை இந்த ஆதாரங்களில் எப்படியெல்லாம்
விளங்குகிறாள். அந்த ஆதாரங்களில் அவளை எப்படி
யெல்லாம் வழிபடவேண்டும் என்று விவரிக்கும்
வகையில் "ஆறாதாரங்களில் அம்பிகை" என்ற நூல்
"குண்டலினி சக்தி"யின் துணை நூலாக வெளிவந்துள்ளது.

ஸ்ரீ சத்குரு சாந்தானந்த ஸ்வாமிகள் அருளாசி

மனிதனாகப் பிறந்தவர் தன் உடலிலுள்ள ஆத்மா அழிவு அற்றது என்பதை அறிந்து ஆத்மானுபவத்தை அனுபவித்துய்ய யோக மார்க்கம் சிறந்ததெனத் தெரிந்து ஆத்மா சக்தியான குண்டலினியை எழுப்பி ஜீவன் முக்தி நிலையை அடையவேண்டும்.

குண்டலினி யோக விஷயம் சாதாரணமாக எழுத்தில் லாவகமாக விளக்கிவிட முடியாது. இந்த அரிய காரியத்தை பண்டிதர் முதல் பாமரர் வரை அதி சுலபமாகப் புரிந்துக் கொள்ளும்படி விளக்கி புத்தகமாக ஸ்ரீ வித்யா ஞான பாஸ்கரா "நஜன்" வெளியிட்டிருக்கிறார். சகல யோக சாஸ்திரங்களின் சாரமாக இது விளங்குகிறது.

பதினாறு அத்யாயங்களில் மனிதன் நாடவேண்டியது சிற்றின்பமா பேரின்பமா என்று ஆராய்ந்து ஸ்தூல, ஸூக்ஷ்ம, காரண சரீரங்களை விளக்கி நாடிகள் பற்றி எடுத்துரைத்து குண்டலினி சக்தியை எப்படி எல்லாம் எழுப்பலாம் அதற்கு வேண்டிய தகுதிகள் என்ன எப்படி பிராணாயாமம் அதில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது குண்டலினி எழுச்சியால் அந்தந்த ஆதாரங்களில் என்ன நிலை ஏற்படுகிறது. மகான்களின் குண்டலினி யோக அனுபவங்கள் இவ்வளவையும் நஜன் திரட்டிக்கொடுத்திருக்கிறார்.

நாடி சுத்தி, பிராணாயாமத்தின் மூலமே ஏற்பட முடியும் ஹடயோக சாதனத்தை மிக உறுதியாகச் செய்தால் குண்டலினி சக்தி எழுந்து அதிசீக்கிரமே லக்ஷியத்தில் கொண்டு சேர்த்துவிடும். ஹட யோகமானது, சாதகனை குண்டலினியோகப் பயிற்சிக்கு தயார் செய்துவிடக்கூடிய, வல்லமை வாய்ந்ததாகும்.

குண்டலினி சக்தி என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய மூலாதாரத்தினுள் முதுகெலும்புத் தண்டின் அடிப்பாகத்தில் சலன மற்றுக் கிடக்கும் மாபெரும் சக்தியாகும். அந்தக் குண்டலினி சக்தியை மேலே உந்தச் செய்யும் சாதனைக்கு பத்மாசனமே மிகச் சிறந்த ஆசனமாகும். குண்டலினி சக்தியின் அனுபவத்தை சுருதிகளிடத்திலும், குருவினிடத்திலும் உண்மையான நம்பிக்கை வேண்டும்.

இந்நூல் வருங்கால சந்ததிகளுக்கெல்லாம் ஒரு பொக்கிஷமாகும். நஜனின் இடைவிடாத கைங்கர்யம் இன்றைய சமூகத்தினருக்கெல்லாம் ஒரு நல்ல அதிருஷ்டமிருப்பதற்கு அடையாளமாகும்.

எல்லோரும் இன்புற்றிருத்தல் வேண்டுமென்பதே நஜனின் மிகப் பெரிய எண்ணங்களாகும். இப் பிரசுரத்தினர் இது போன்ற மேலான நன் நூல்களை மேலும் எழுதித் தமிழகத்திற்குத் தொண்டு புரிய

வேண்டும் என்று ஜகத்ஜனனியான ஸ்ரீமாதா புவனேஸ்வரி தேவியின் ஸ்மரண பூர்வமாக விசேஷமான அருளாசிகளை அனுப்பி கொண்டேயிருந்து வருகிறோம்.

ஸ்ரீ ஸ்கந்தாஸ்ரம்
சேலம் - 14, 1980 **ஸ்வாமி சாந்தானந்தா**

சநாதன தர்ம சேவக்
டாக்டர் "நஜன்" அவர்களுக்குப் பாராட்டுகள்

"டாக்டர் பட்டம் பெற்றதற்காக நஜனை நர்ன் பாராட்டவில்லை. அசிங்கத்தை எல்லாம் எழுதிக் காசு பண்ணிக் கொண்டிருப்பவர்கள் மத்தியில் யாரும் செய்யாத இப்படி ஒரு பணியை இவர் செய்து வருவதற்காக நான் பாராட்ட வந்திருக்கிறேன். நஜனின் நூல்கள் வருங்கால சந்ததியினருக்கு ஒரு பொக்கிஷம்''

- ஸ்ரீ கிருஷ்ணஸ்வாமி ரெட்டியார் (முன்னால் நீதிபதி)

''என் பேரனுக்கு இன்றைக்கு கல்யாணம் அங்கு இருக்க வேண்டியவன் இங்கு நஜனைப் பாராட்ட வந்திருக்கிறேன். என்றால் அவர் எழுதி நான்வெளியிடும் நாதோபாஸனை அவ்வளவு ஒசத்தியாக எழுதப்பட்டிருப்பதுதான் காரணம். சங்கிதம் பற்றி இதுவரை யாரும் இவ்வளவு நுணுக்கங்களோடு எழுதியதில்லை''

- செம்மங்குடி ஸ்ரீனிவாசய்யர்

"அமெரிக்காவுக்கோ மற்ற வெளிநாடுகளுக்கோ சென்று நான் நமது இந்து தர்மத்தைப் பற்றியும் பண்பாட்டைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய சூழ்நிலை இருப்பது வேதனை அளிக்கும் விஷயம். இந்த வேதனையை ஒழிக்க நஜன் பணி உதவுகிறது. அவர் பெருமையை அறிந்து முதலில் கௌரவிக்க முன் வந்தது அமெரிக்காதான்''

- எஸ். வி. நரசிம்மன்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணருக்கு ஸ்ரீ விவேகானந்தர் சிஷ்யனாக அமைந்தது போல ஸ்ரீ சிதானந்தருக்கு ஸ்ரீ நஜன் அவர்கள் அமைந்துள்ளது. இப்பட்டத்தைப் பெறுவதற்கு எல்லா விதத்திலும் தகுதியுள்ளவரே.

- ஸ்வாமி கிருஷ்ணானந்தர் (சேந்தமங்கலம்)

வாக்வாதினி என்ற நூலைப் புரட்டிப் பார்த்ததில் பல நல்ல செய்திகள் கிடைக்கின்றன. காளிதாசன் முதல் பாரதிவரை எல்லோருடைய கருத்துக்களையும் பார்க்க முடிகிறது. காந்திஜி, ராஜாஜி, இவர்களைக் கவர்ந்த புத்தகம் இவை போன்ற செய்திகளும்

கிடைக்கின்றன. சரஸ்வதியைப் பற்றிய செய்திக் குறிப்பு இதுவரை இதுபோல் வந்திருக்காது என்று நம்புகிறேன். அதோடு "சரஸ்வதி சகஸ்ர நாமம்" மிகவும் பலனுடையதாக அமைகின்றன. நஜன் ஆற்றலைக் கண்டு மகிழ்கிறேன் பாராட்டுகிறேன்.

- ச. வே. சுப்பிரமணியன் (உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்(

ஆசிரியர் முகவுரை

நம் உடலில் உறங்கும் ஆந்த ஜீவ சக்தி

தன்னையறிந்தின்பமுற வெண்ணிலாவே - ஒரு
தந்திரம் நீ சொல்ல வேண்டும் வெண்ணிலாவே.

"தன்னை அறிந்துகொள் நீ எல்லாம் அறிந்தவன் ஆவாய்" என்கிறார்க்ள மகான்கள். ஸ்ரீ ரமண மகரிஷிகள் "நான் யார்" என்பதை ஆராய்ச்சி செய். உன்னையே அறியலாம் என்கிறார். இப்படித் தன்னை அறிவதில்தான் பேரின்பம் இருக்கிறது. என்று மகான்கள் பலர் வாழ்ந்தும் காட்டியிருக்கிறார்கள்.

இந்த "தன்னை அறிவது" என்பது என்ன?

ஒரு கண்ணாடியில் பார்க்கிறோம். நம் முகம் தெரிகிறது. நம் முகம் எப்படி இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துக் கொள்கிறோம்.

கண்களால் பல பொருள்களைப் பார்க்கிறோம். எங்கேயோ எப்போதோ பார்த்த ஒரு பொருளை நேரில் காணாத போதும் மனக்கண்ணால் பார்க்க முடிகிறது அந்த மனக்கண்ணே நெற்றியிலுள்ள மூன்றாவது கண். ஞானக் கண். இந்த மனக்கண்ணால் நாமே நம்மை பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மனம் ஒன்றினால் இது சாத்தியமே அதே போல நம் உடலுக்குள் உள்ள ஒலிக் குரலையே நாம் கேட்கப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

"தன்னை அறிந்தவன் தலைவனை அறிவான்" என்பது சித்தர்கள் வாக்கு, திருமூலர் கூறியதாவது:

தன்னையறியத் தனக்கொரு கேடில்லை தன்னையறியாமல் தானே கெடுகின்றான். தன்னை அறிவை அறிந்தபின் தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தானே.

தன்னையறிந்த தத்துவஞானிகள் முன்னைவினையின் முடிச்சவிழ்ப்பார்கள். பின்னை வினையைப் பிடித்துப் பிசைவார்கள். சென்னியில் வைத்த திருவருளாலே.

கடவுளே போற்றி என்னைக் கண்டு கொண்டருளு போற்றி
விடவுளே உருக்கி என்னை யாடுகிட வேண்டும் போற்றி
உடலிது கலைந்திட டொல்லை உம்பர் தந்தருளு போற்றி
சடையுளே கங்கை வைத்த மங்களா போற்றி போற்றி

பிரளயத்தின் மத்யபாகம் மூடியிருக்கிறது. அதைத் திறந்து தன் ஞான கர்மத்திற்கு வேண்டிய ஆயுதங்களை எடுக்க வேண்டும். அந்த பாகத்திற்கு இருதயக் கமலம் என்றும் உந்திக்கமலம் என்றும் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். சங்கரா என்ற வார்த்தை சங்கையும் சர்ப்பத்தையும் குறிக்கும் இரண்டும் மேலே செல்லும் வழியை முறையே தன் சப்தம் மூலமும் தன் நித்திரை மூலமும் மறைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. வாலின் நுனி முதல் உச்சி வரை சென்றவர்கள்தான் சிவத்தைக் காண முடியும்.

ஒருவரைப் பார்த்து "பழுத்தப்பழம்" என்றால் வயதானவர் என்பது மேலெழுந்தவாரியான அர்த்தம். ஆனால் அந்த முதுமை நிலைவரை அவர் எவ்வளவு அனுபவத்தைப் கண்டறிந்திருப்பார். இதைப் போலவே. அறிவு விஷயத்திலும் நல்ல ஞான முதிர்ச்சி வேண்டும். அரைகுறை அறிவினால் பிரயோஜ்ஜனமில்லை.

இந்த பழுத்த நிலை அடைவதற்கு முன் மொட்டாக, பூவாக, பிஞ்சாக, காயாக இருந்துக் கனியாக முதிரவேண்டும். பழுக்கும் நிலைவரைப் பொறுமையாகவே இருக்கவேண்டும். வெம்பி விழுந்து விட்டால், பலனில்லை. "எங்கே வெம்பி விழுந்து விடுகிறோமோ" என்று வள்ளவார் கவலைப்பட்டார்.

கனிந்த பழம் ஆகும் வரை பூஜை, தவம், ஜபம் எல்லாம் இருக்கவேண்டும். வேதத்தின் அந்தத்தில் இருக்கும்படியான தத்துவம் என்ற உண்மை நிலைமைக்கு நாம் வரும் வரையில் அலைதள் வேண்டும். அந்த தத்துவம் வேறு எங்குமில்லை. நம்மிடமே இருக்கிறது. என்பது அனுபவ மூலமே தெரியக் கூடியது.

சூரியன் பல நீர்நிலைகளில் பல சூரியன்களாக தெரிந்தாலும் உண்மையில் சூரியன் ஒருவனே. அதேபோல நாம் கண்டம் கண்டமாக சிதறியிருக்கிறோம். அம்பிகை என்ற ஒரே சூரியன் நம் எல்லோரிடமும் பிரதிபலிக்கின்றாள். இந்த சிதறுண்ட கண்டங்கள் முடிவில் அந்த அண்டத்திலேயே (அம்பிகையினிடமே) லயமாகப் போகின்றன.

அகண்டமான இருக்கிற அத்தேவியை கண்டம் கண்டமாக உருவமும் குணமும் உள்ளவளாக ஸ்தூல ரூபத்தில் வழிபட ஆரம்பித்திருக்கிறோம். பின் அவள் ரூபத்திற்குப் பதிலாக யந்திர ரூபமாக

வழிபடுகிறோம். விக்ரஹமும் வேண்டாம் என்று மந்திரத்தைச் சொல்லி தேவியை ஜபிக்கும் முறையை வழிபடுகிறோம்.

இன்னும் பக்குவம் ஏற்பட்டபின் இந்த மந்திரத்தையும் உறங்கச் சொல்லாமல் மனதினாலேயே சொல்லி மானசிக வழிபாட்டை மேற்கொள்கிறோம். பின்னர் அவளை தியானித்து தவம் இருக்க முயல்கிறோம். இதையே "தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது எக்காலம்" என்று பத்ரகிரியார் குறிப்பிட்டுள்ளதிலிருந்தே தெரிகிறது.

திருக்கோவிலூர் தபோவனத்தில் ஸ்ரீ ஞானானந்தகிரி சுவாமிகளை முதன் முதலாகச் சந்திக்கப் போயிருந்தேன். "தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது" என்று அவர் திருவாக்கால் வெளிவந்ததைக் கேட்டதும் அது பற்றியப் பலத் தகவல்களைத் தேடினேன். "சும்மாயிருப்பதே சுகம்" என்பது பற்றிப் பல மகான்கள் அருளிய பாடல்கள் கிடைத்தன.

சும்மாயிருந்து சுகம் பெறுவது ஒரு யோக நிலை. தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது அதற்கு அடுத்தபடி வேலை செய்யாமல் இருப்பவனை "அவன் சும்மா இருக்கிறான்" என்கிறோம். வெளிப் பார்வைக்கு சும்மா இருக்கிறானேயொழிய அவன் மனம் புத்தியும் எல்லாம் வேலை செய்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. அவைகளையும் வேலை செய்யாமல் இருக்கச் செய்தால் அந்த சும்மா இருப்பது தான் சுகம். எல்லாம் பழக்கப்படுவதில் தான் இருக்கிறது. மனதையும், புத்தியையும், சித்தத்தையும், சும்மா இருக்கப் பழகுவதே தியானம்.

மனிதன் வாழ்வில் மூன்று நிலைகள். 1. விழிப்பு (ஜாக்ரத்) 2. கனவு (ஸ்வப்னம்) 3. தூக்கம் (ஸுஷுப்தி).

கனவு நிலையை ஆங்கிலத்தில் ஹிப்நாடிக் அதாவது மயக்க நிலை என்றார்கள். இம்மூன்று நிலைகளின் போதும் உடலில் என்ன மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை இப்போது ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். தியானம் இருக்கும் போது உடலில் என்ன மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நாடித் துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூலை அலைகள் இவை எல்லாவற்றிலும் மாறுதல்கள் காணப்படுகின்றனவாம். இந்த தியான நிலை விழிப்பு, உறக்கம், கனவு இம்மூன்றும் இல்லாத ஒரு தனிப்பட்ட நிலை என்பது தெரிய வந்துள்ளது. இதையே "துரிய நிலை" என்று நமது யோக சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இதை விஞ்ஞானம் ஸைக்கோவின் நான்காவது நிலை என்கிறது.

விழிப்பு நிலையில் மனிதனின் உறுப்புகள் வேலை செய்கின்றன மனிதன் தன் நிலைவை இழப்பதில்லை, ஆனால் உறக்க நிலையில் மனிதன் தன் நிலைவை இழந்து விடுகின்றான். உடல் உறுப்புகளும்

தம் தம் நிதானத்தை இழந்து ஓய்வு கொள்கின்றன தியான நிலையிற் (தூரிய நிலையில்) மனிதன் தன் நினைவினை இழப்பதில்லை. ஆனால் அவனது உடல் உறுப்புகளும் மூளையும் தூக்க நிலையில் உள்ளது போல அமைதி கொள்கின்றன. எனவே தியான நிலையை விழித்துறங்கும் நிலை என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். இது தான் தூங்காமல் தூங்கும் நிலை.

தியான நிலையில் இருதயத்துடிப்பு குறைகின்றன. ரத்த அழுத்தமும் குறைகிறது. மூச்சு தளர்கிறது. ரத்தத்தில் ஏற்படும் லாக்டிக் அமிலம் என்ற நச்சுப் பொருள் அளவும் குறைகிறது. தோலின் மின்தடை அதிகரிக்கிறது.

தற்கால வாழ்க்கை சிக்கல் நிறைந்தது. மன அமைதி குறைந்து அல்லல்பட நேர்கிறது. ரத்த அழுத்தம், வயற்றுப்புண், இருதயக் கோளாறு, தூக்கமின்மை, நரம்புத்தளர்ச்சி மனிதனை பிடிக்கின்றன. இவற்றிற்கான மருந்துகள் தற்கால சாதனமே இந் நோய்களை தியானப்பழக்கம் மூலம் குணப்படுத்தலாம் என்பது இப்போது கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மனிதனின் உடல்திறன், உள்ளத்திறன், சிந்தனை, ஆற்றல் இவை தியானத்தினால் அதிகரிக்கின்றன. ஞாபக சக்தியும் அதிகரிப்பதாக கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் ராபர்ட் வேலஸ் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்.

தியான நிலையின் எல்லையே சமாதி. இந்த சமாதி நிலையில் மனதின் எண்ண அலைகள் முழுவதும் மறைந்து விடுகின்றன. புலனாற்றல் ஒடுங்கி விடுகிறது. இந்த நிலை ஏற்பட்டவனே யோகி. பல நாட்களில் உணவின்றி உறக்கமின்றி சுவாசித்தலுமின்றி அவனால் இருக்க முடியும், உள்ளத்தால் உடலைக் கட்டுப் படுத்த முடியும்.

யோக நிலையிலுள்ள ஒருவன் தன் உடலின் அடிப்படை மாறுபாடுகளை தான் விரும்பிய முறையில் மாற்றியமைக்கலாம், இருதயத்துடிப்பையும் நிறுத்தலாம்.

இது யோகிகளுக்குத்தான் என்பதல்ல. ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாத நல்வாழ்வு சாதனம். தினம் சிறிது நேரம் வெளி உலகை மறந்து புலன்களை அடக்கும் எண்ண அலைகளை நிறுத்தி மனதை ஒருமுகப்படுத்த பழகவேண்டும். இதற்குப் பணம் தேவை யில்லை. பிறர் உதவி தேவையில்லை.

இவ்வளவும் பெற சிறந்த சாதனம் குண்டலினியோகம், பழுத்த பழங்களால் (வயதில் அல்ல-ஞானத்தில்) தான் இது முடியும். வெம்பினவர்களால் சாத்தியமே இல்லை.

என்னதான் புரியும்படியாக எழுதினாலும் சுய அனுபவத்தைத் தெளிவாக எடுத்துரைக்க முடியாது. கற்கண்டு இனிக்கும் என்று தான் சொல்ல முடியும். அந்த இனிப்பு சுவையைத் தின்று பார்ப்பவர்க்கே அனுபவிக்க முடியும். இதைத்தான் திருமூலர்.

முகத்தில் கண்கொண்டு பார்க்கும் மூடர்காள்
அகத்தில் கண்கொண்டு பார்ப்பதே ஆனந்தம்
மகளுக்குத் தாய் தன் மணாளனோடு ஆடிய
சுகத்தைச் சொல் என்றால் சொல்லுமாறு எங்ஙனே?

என்று குறிப்பிடுகிறார்.

அம்பிகையின் ரூபங்களின் ஒன்று குண்டலினி தாமரைத்தண்டு நூல் போல் (பிஸதந்து தனீயஸீ) அவள் நம்முள் இருக்கிறாள் அவள் பிரபாவத்தை விளக்கும் முறையிலேயே இந்நூல் எழுதப்பட்டது. இதை அனுஷ்டிக்க வேண்டியவர்கள் தக்க குருவின் துணையுடன் பிரவேசிப்பார்களானால் வெற்றி காண முடியும்.

தேவைப்படுவதெல்லாம் அம்பிகையிடம் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை சிரத்தை விடா முயற்சி. லட்சியத்தில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்கிற தீவிரம்.

தன்னைத்தான் அறியவும் தானே அம்பிகையாக ஆகவும் ஏற்ற சாதனமாக இக்குண்டலினி யோகத்தின் முதல்படி மனம் வாக்கு காய சுத்தம். அடுத்தது இந்திரியங்களையும் மனதையும் அடக்குதல், பிரணாயாமம் அடுத்தபடி, அதாவது வாசியை அடக்குதல். இப் பிரணாயாமம் குண்டலினியை எழுப்பச் செய்யும் "ஸ்விட்ச்" இதைப் போட்டால் ஞானக் கண் ஒளிபெறும்.

அம்புலியில் இறங்கிய விண்வெளி வீரர்கள் இக்காலத்தில் இருக்கிறார்கள். இது விஞ்ஞான சாதனை, யோக சாதனையால் தன் சிரத்திற்குள்லேயே பூர்ண சந்திரனைக் கண்டு அதிலிருந்து பெருகும் அமுத தாரையில் நனைந்த மகான்களை ஆதிகாலத்திலிருந்தே பாரதம் பெற்றிருக்கிறது.

இப்புத்தகம் எப்போதோ வெளிவந்திருக்க வேண்டியது. ஆனால் இவ்வளவு பெரிய விஷயத்தை நன்கு புரிய வைக்க முடியுமா என்ற தயக்கமே தாமதத்திற்கு காரணம். இம் முயற்சியில் எவ்வவவு தூரம் வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன் என்பதை நீங்கள்தான் கூறவேண்டும்.

குண்டலினி சக்தி பற்றியும் அது செயல்படுவது பற்றியும் திடீரென்று ஒரு சில பக்கங்களில் எடுத்துச் சொன்னால் யாருக்கும் புரியாது. சரீர (உடல்கூறு) சாஸ்திரம், மனோ சாஸ்திரம், நாடி சாஸ்திரம், இம்மாதிரி பல சாஸ்திரங்களின் அடிப்படை விஷயங்கள் புரிந்தால் தான் குண்டலினி சக்தி பற்றி அறிய முடியும்.

வைத்ய படிப்புக்கு உடல் கூறு சாஸ்திர அறிவு எவ்வளவு முக்கியமோ அதேபோல ஆன்மீக அறிவுக்கு இந்த ஸ்தூல, சூக்ஷ்ம காரண தேகங்கள். பிராணாயாமம், நாடி விஷயங்கள் இவைகளைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம். எதையும் செய்வதற்கு முன்பு அதைப் பற்றி நன்கு அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும். நம் உடல் பற்றிய சகல விவரங்களும் அறிந்த பின்னே மனதை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது பிரணாயாமம் எப்படி செய்வது என்பதெல்லாம் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனதை அடக்கி பிராணாயாமம் செய்து தியானம் செய்ய சரீரத்தில் ஆறு ஆதாரச் சக்ரங்கள் ஸூக்ஷ்மமாக இருக்கின்றன. அம்பிகை மூலாதாரத்தில் குண்டலினியாக இருக்கிறது.

இந்த குண்டலினி யோகத்தை விளக்கிய பின் ஸ்ரீ சதாசிவ பிரும்மேந்திரர், அருணகிரிநாதர், தாயுமானவர், மாணிக்கவாசகர், ஔவை, திருமூலர் முதலியவர்கள் இந்த குண்டலினி யோக அனுபவத்தைப் பற்றி என்ன கூறியிருக்கிறார்கள் என்பதும் விளக்கப் பட்டுள்ளது.

இம்மாதிரியான புத்தகங்களை தமிழில் யாரும் இதுவரை எழுத முன்வரவில்லை. ஆங்கிலத்தில் பலர் எழுதியிருக்கிறார்கள் என்றாலும் அவர்கள் சில இடங்களில் மேலெழுந்தவாரியாக விளக்கிக் கொண்டே போகிறார்கள்.

குண்டலினியை எழுப்புவது சில நிபந்தனைக்குட்பட்டது. இந்த நிபந்தனைகள் நிறைவேற்றினால் நிச்சயம் எழுப்ப முடியும். அதனால் ஏற்படும் பேரின்பத்தை அடைய முடியும். அசாத்ய பொறுமை இடைவிடா முயற்சி இருந்தாலும் அம்பிகையின் அருள் வேண்டும்.

அந்த நிலையை அடைய உங்களை நிச்சயம் இப்புத்தகம் தூண்டும், அப்படி அந்நிலையை அடைய விரும்பாதவர்கள், அதற்காக முயற்சி களில் ஈடுபட முடியாதவர்கள் இம்மாதிரி ஒரு அற்புதமான சக்தியை அம்பிகை அளித்திருக்கிறாள் என்பதையும் நம் ஸூக்ஷ்ம உடம்பில் இவ்வளவு அதிசயங்களா இருக்கின்றன. என்பதையும் அறிய இந்நூல் நிச்சயமாக உதவும் என்று நம்புகிறேன்.

மயிலாப்பூர், சென்னை - 4 **"நஜன்"**

01-09-1981 **எஸ். நடராஜன்**

அட்டைப்பட விளக்கம்

தெய்வங்கள் யோகத்தில் இருப்பதேன்?

நடுவில் இவ்வுடம்பிலுள்ள ஆறாதார சக்ரங்கள்
மேல் (இடது புறம்) யோக தக்ஷிணாமூர்த்தி

"யோகம் மூலம் என்னை அடையலாம் என்னிடமிருந்து பிரிந்த சக்தியை மீண்டும் அடையவே யோகமிருக்கிறேன்'' என்கிறார் சிவபெருமான்.

மேல் (வலது புறம்) திரிபுர பைரவி

"லோக சம்ரக்ஷணைக்காக இத்தவம் இருக்கிறேன் என் கணவரை அடையவும் இதுவே சிறந்தவழி'' என்கிறார் அம்பிகை.

கீழ் (இடது புறம்) யோக நரசிம்மர்

''துஷ்ட நிக்ரஹம் செய்வதற்கே இந்த அவதாரம் எடுத்தேன் துஷ்டர்கள்! உங்கள் புத்தியில் புகுந்து விட்டார்களே! அவர்களை ஒழித்துக் கட்ட என்னைப் பின்பற்றி "நீங்களும் யோக மார்க்கத்தை பின் பற்றுங்கள்'' என்கிறார் நரசிம்மர்.

கீழ் (வலது புறம்) யோக ஆஞ்சநேயர்

"சேவை மூலமே இராமனின் அன்பையும், சீதாதேவியின் அனுக்கிரஹத்தையும் பெற்றேன், ராமநாமம் செய்துக் கொண்டு ஆனந்தமாக இருக்கும் என்னை வரப்போகும் யுகத்தின் பிரும்மாவாக செய்திருக்கிறார்கள். அந்தப் பதவியின் தகுதியைப் பெற யோகம் செய்துக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்கிறார் அனுமார்.

இந்த மாதிரி பரமேஸ்வரன், அம்பிகை மகா விஷ்ணு, ஆஞ்சநேயர் எல்லோரும் யோகத்தை மேற்கொண்டி ருக்கும் போது அதைப் பற்றி நாம் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டாமா?

✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡

குண்டலினி தியானம்

ஆதி க்ஷாந்த ஸமஸ்த வர்ண ஸுமனி ப்ரேதே விதாநப்ரபே பிரஹ்மாதி ப்ரதிமாதி கிலித ஷடாதாரப்ஜ கக்ஷோத்ததே ! பிரஹ் மாண்டாப்ஜ மஹாஸ்னே ஜனனிதே மூர்த்திம் பஜே சின்மயீம்

ஸுஷும்னாயத பீதயகஜ மஹக மத்ய திரிகோண

"அ" முதல் "க்ஷ" வரை எழுத்துகளாகும் முத்துக்கள் அமைந்த விதானத்தின் கீழ் பிரும்மா முதலியவர்கள் விளங்கும் ஆறு ஆதார வரிசைகளுக்கு மேல் பிரம்மாந்திர தாமரை ஆசனத்தில் முக்கோணத்தில் விளங்கும் ஞான மயமான உன் வடிவத்தை தரிசிக்கிறேன்.

ஸ்ரீ சக்தி மஹிம்ன ஸ்தோத்திரம்

மூலாதாரத்திற்கு கீழே உள்ள குல சகஸ்ராரமத்யம் மஞ்சள் நிறம்; அங்குள்ள முக்கோணம் அ - க - த ஆஸனம் இங்குள்ள குண்டலினி சக்தியை கிளப்பி சிரஸின் உச்சியிலுள்ள அகுல சகஸ்ராரத்திற்கு அழைத்து வந்து தியானம் செய்வது சிவயோகம். மூலாதாரத்திற்கு கீழுள்ள குல ஸகஸ்ராரம் சிவப்புத் தாமரையாகக் கூறப்படுவது உண்டு. குண்டலினி உறங்கும்போது இது மஞ்சள் நிறம். விழிப்படையும் போது இதுவே சிவப்பு நிறமாக மாறுகிறது.

குண்டலினியைத் தியானித்து வந்தால் அறிவு, உயிர் பேரியக்க மண்டலம் ஆகிய இம்மூன்றுக்கும் பிறப்பிடம் உணர்ந்து அறிவை நிறை நிலையில் ஒன்றிப் பழகி வந்தால் தனக்குள்ளாகவே இவ்வுலகம் முழுவதும் அடங்கி காணும் நிலை ஏற்படும். இதுவே தான் தன்னை அறிவது (தத்வமஸி)

சொன்ன நன் முதலாஞ் சுழுமுனையின் மேரு பற்றி
வன்னியை எழுப்பிக் காலால் மனம் வைத்து ஓராண்டு
நோக்கில்
பொன்னின் வடிவதாகும் புகழ்ந்திடும் அணுவும் ஆகும்
அன்னத்தின் தெய்யாநாகம் அஷ்டமாசித்தியாகும்.

குண்டலினி சக்தியை உச்சந்தலையில் வைத்து நினைத்து வந்தால் மூளைக் கபாலங்கள் செயல்பட ஆரம்பிக்கும் வாழ்நாளில் எந்த எந்தப் புலன்கள் மூலம் செயலாற்று அனுபவம் பெற்றிருக்கிறோமோ அந்த அனுபவப் பதிவுகள் விகிதாசார வலுவோடு அமைந்து மனத்தின்

தன்மையாக விளங்கும் திறன் உடையன. அறியாமல் செய்த விளைவுகளும் அனுபவங்களும் மூளையில் பதிவு பெற்று குறிப்பிட்ட கபாடங்களை இயக்க விரைவு பெற்று கவலை நோய் துன்பங்களை விளைவிக்கும். இந்த பழைய பதிவுகளை மாற்றிப் புதுப்பிக்கும் ஆற்றல் இதற்குண்டு.

மிக நுண்ணியக்க நிலையில் அறிவு. சிரசில் நிற்கப் பழகுவதால் விஞ்ஞான மய கோச நிலையை இயல்பாகவே பெறுகிறது.

சிரசிற்கு மேல் 12 அங்குலம் மேலுள்ள துவாதசாந்த பெரு வெளியில் குண்டலினி சக்தியை ஹ்ருதயம், தொண்டைக்குழி, நெற்றி, உச்சந்தலை, சகஸ்ராரப் பெருவெளி, இவ்விடங்களில் நிறுத்துவது தாரணை எனப்படும்.

ஆக்ஞையில் குண்டலினி சக்தியை வைத்து நினைத்து வந்தால் உயிராற்றல் மீறிச் செலலாகா. அவ்வாற்றல் வேண்டும் அளவுக்கு சேகரிக்கப்படும். இதனால் உடம்புக்கு எந்தவித நோய்களும் வராது. நினைவாற்றல் பெருகும்.

இந்த புருவ மத்தியே ஞானசபை சிற்றம்பலம்.

நெற்றிக்கு நேரே புருவத்திடைவெளி
உற்றுப் பார்க்க வொளியிடும் மந்திரம்
பற்றுக்குப் பற்றாய் பரமன் இருப்பிடம்
சிற்றம்பலம் என்று சேர்த்துக் கொண்டேனே.

- திருமூலர்

அம்பிகையே குண்டலினி

உபாஸனா ப்ரகாரம் மே ப்ருஹித்வம் பரமேஸ்வர
யேன விஞ்ஞான மாத்ரேண முக்தோபவதி ஸம்ஸ்ருதே: !!

உபாஸனா ப்ரகாரம் தோஹஸ்யம் ச்ருதி ஸாக்ரம்
ஹிரண்யகர்ப வக்ஷ்யாமி ச்ருதி ஸாகரம்
ஹரண்யகர்ப வக்ஷ்யாமி ச்ருத்வா ஸம்பகுபாஸவ
ஸுஷும்னாயை குண்டலின்யை ஸுதாயை சந்திரமண்டலாத்
மனோன்மண்யை நமஸ்துப்யம் மகாசக்தியை சிவாத்மனே !!

(குண்டலினியாய் சுழுமுனையாய் சந்திர மண்டல மத்தியிலிருந்து அமுதைப் பொழியும் மனோன்மணியாய் சிதான்மாவாய் மகா சக்தியாக உள்ள உன்னை தியானிக்கிறேன்).

குண்டலினி சக்தியை ஸஹஸ்ரார கமலத்தில் தியானிக்கும் விதம்

யா பாவேந்து திவாகராக்ஷி மதுரா யா ரக்த பத்மாஸனான
ரத்னா கல்ப விராஜிதாங்க லதிகா பூர்ணேந்து வக்த்ரோத்
ஜ்வலா !!

அக்ஷஸ்ரக்ஸ்ருணி பாச புஸ்தக கரா யா பால பானுப்ரபா
தாம் தேவீம் த்ரிபுராம் சிவாம் ஹ்ருதி பஜாபீஷ்டார்த்த
ஸித்யை ஸதா

எந்த தேவியானவள் பாலசந்திரனையும், இளஞ்சூரியனையும் கண்களாகக் கொண்டு விளங்குகின்றனளோ,

எந்த தேவியானவள் செந்தாமரை மலரில் அமர்ந்து தனது அங்கங்களில் நவரத்தின ஆபரணங்களை அணிந்துள்ளனவோ,

எந்த தேவியானவள் முழுமதியைப் போன்ற முகமண்டலத்தோடு ப்ரகாசிக்கின்றனளோ,

எந்த தேவியானவள் தனது கரங்களில் அக்ஷமாலை, அங்குசம், பாசம், புத்தகம் இவைகளைக் கொண்டு விளங்குகின்றனவோ,

எந்த தேவியானவள் இளஞ்சூரியனைப் போன்று சிவந்த நிறம் கொண்டவளோ,

எந்த தேவியானவள் எல்லா மங்களங்களையும் கொடுத்து அருள் புரிகின்றனளோ, அந்த த்ரிபுரஸுந்தரீ தேவியை என்னுடைய நல்ல விருப்பங்கள் நிறைவேறும் பொருட்டு, எனது இதயக் கோயிலில் வைத்து (ஸதா) எப்பொழுதும் பூஜிக்கிறேன்.

இடை, பிங்களை	-	இரண்டு கண்கள்
ஷடாதாரங்கள்	-	அங்கங்கள்
ஆதாரங்களில்	-	நவரத்தின ஆபரணங்கள்
அக்ஷரங்கள்	-	
அந்தக்கரணம்	-	ஆயுதங்கள்
அக்ஷமாலை	-	சித்தம்
அங்குசம்	-	அஹங்காரம்
பாசம்	-	மனம்
புஸ்தகம்	-	புத்தி

இளஞ்சூரியனை யொத்த சிவப்பு நிறம் - ஞானம் அல்லது விமர்சமாகும்.

குண்டலினி விளக்கம் - மனிதனின் உண்மையான மதிப்பு என்ன? ஜன்மாந்திர வாஸனை - தாந்த்ரீகமும் குண்டலினி சக்தியும் - குண்டலினியும் ஹடயோகமும் - குண்டலினியும் ராஜயோகமும் - குண்டலினியும் - வேதாந்தமும் - "யோக குண்டலினி உபநிஷத்" கூறுவது என்ன? குண்டலினி யோகத்தால் பிரயோஜனம் என்ன?

குண்டலினி சக்தி
(முதல் அத்தியாயம்)

உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்ற வல்லிரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருட்டரித்த நாதர் பாதம் அம்மை பாதம் உண்மையே.

- சிவ வாக்கியர்

"குண்டலினி அம்மா? மனிதனுள் ஜீவசக்தியாக இருப்பவளே நீயே ஆதிசக்தி, ராஜராஜேஸ்வரி திரிபுரசுந்தரி.

நீயே பிராணனாகவும் வித்யுத் (மின்) சக்தியாகவும் இன்னும் பலவித சக்திகளாகவும் இருந்து இந்த உடலுள் உறைகிறாய்.

ஸுஷும்னா நாடியைத் திறக்க வைத்து ஆறு ஆதாரங்களையும் தாண்டி சகஸ்ராரம் சென்று உன் மதியுடன் இணையும் போது என்னையும் உன்னுடன் ஐக்யப்படுத்திக் கொண்டுவிடு".

- குண்டலினி தியானம்

எப்படி ஜீவாத்மா பரமாத்மா அம்சமோ அப்படியே பராசக்தியின் அம்சமாக நம் சரீரத்தில் குண்டலினி சக்தி இருக்கிறாள். பிரும்மாண்டத்தில் நடக்கும் சகல காரியங்களுக்கும் சக்திகளின் சமஷ்டி ரூபிணியான த்ரிபுரசுந்தரி எப்படி காரணமாக இருக்கிறாளோ அப்படியே குண்டலினி சக்தி நம்முடைய சரீர சம்பந்தமான சகல காரியங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறாள். இதனாலேயே அம்பிகைக்கு மஹாகுண்டலினி என்று ஒரு பெயர்.

எப்படி சக்தியில்லா விட்டால். சிவனே எதுவும் செய்ய முடியாதோ அதுபோல குண்டலினி இல்லாவிட்டால் நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது.

பராசக்தியின் அம்சமான குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி ஆறு சக்ர பேதனம் செய்து சகஸ்ரதள பத்மத்திற்கு அழைத்து வந்து அங்குள்ள பரமசிவனிடம் சேர்த்து ஸாமரஸ்யம் உண்டு பண்ணுவதுதான் சமயமத

சித்தாந்தமாகும். இதனால் அம்பிகைக்கு "சமயாசார தத்பரா" என்ற நாமம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அப்படி சமாரஸ்யம் ஏற்படுத்தியபோதிலும் குண்டலினி சக்தி மறுபடியும் மூலாதாரத்தை வந்தடையும் சுபாவமுள்ளவளாகையால் நம் அப்யாஸாதி பலத்தால் அச்சக்தியை சகஸ்ராரத்திலேயே நீடித்து நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். இது பாவனா அப்யாசத்தினால் ஸித்திப்பதாகும். இதுவே ஜீவன் முக்த நிலை.

(இதுவரை கூறுப்பட்டவை புத்தகம் முழுவதும் படித்த பின் மீண்டும் படித்தால் விளங்கும்)

குண்டலினியை வாழும் பாம்பு என்று சொல்வார்கள். அந்த பாம்பு சில வீடுகளில் குடியிருப்பதாகவும் அது மனிதர்கள் கண்களுக்குப் படாது என்று உபாசகர்களின் கண்களுக்கு மட்டும் படும் என்று சொல்லப்படுவதுண்டு. இந்த மனித உடலில் ஒரு வாழும் பாம்பு இருக்கிறது. இதுவே குண்டலினி.

இது அக்னி ஸ்வரூபமான சக்தி. மாயா சக்திக்கு இருப்பிடமானது. இச்சக்தி ஏகாக்ரகப்பட்டு மேலே எழும்போது அது படம் எடுத்தாடும். பாம்பையொத்ததாக இருக்கும். விரிந்த தலையே வியாபக சக்தி. அதன் வாய் ஏகாக்ரக முகம். இந்த குண்டலினி சக்தியினால்தான் இந்த உடல் செயல் படுகிறது. இந்த உடலை இயங்க வைப்பது மூலாதாரத்தி லுள்ள பிராணன். ஆகவே உடம்பில் நாதன். குண்டலினி சக்தியே உயிருக்கு நாயகி. ஆகவே குண்டலினி சக்தியை பிராணனுக்கு நாயகி எனலாம்.

இக்குண்டலினி மூலாதாரத்தில் சர்ப்பம் போன்று மூன்றரை வளைய ரூபத்தில் தூங்கிக் கொண்டிருப்பதாகவும் யோகாப்யாசத்தால் எழுப்பப் பட்டு ஸுஷும்னா மார்க்கமாகக் கிளம்பி ஆறு சக்ரங்களையும் மூன்று கிரந்திகளையும் கடந்து மேலே சகஸ்ராரம் என்ற இடத்திற்குப் போய் அந்த பத்மத்தின் மத்ய பாகமாகிய சந்திரமண்டலத்திலுள்ள அமிருதத்தைப் பெருகச் செய்து திரும்பவும் அதே வழியாக வந்து முன்புபோல மூலாதாரத்தில் அடங்கும் என்று யோக சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மனிதன் இன்று பல விதங்களில் முன்னேற்றமடைந்திருக்கின்றான் என்கிறார்கள். ஆதியில் அவனிடமிருந்த காட்டு மிராண்டித்தனம் மாறியிருக்கிறது என்பது உண்மையே. என்ன தான் மாபெரும் சாதனைகளை மனிதன் செய்து வந்தபோதிலும் அவன் அறிவு ஒரு வரம்புக்குட்பட்டது. படைப்பின் குறிக்கோளை அந்த அறிவால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. ஆனால் அக்குறிக்கோள் என்ன என்பதை அவன் தன் அக நோக்கால் ஊகிக்க முடியும்.

படைக்கப்பட்ட ஒவ்வொன்றும் பிறப்பு, வாழ்வு, முடிவு என்ற மூன்று நிலைகள் இருக்கின்றன. படைக்கப்பட்ட எல்லாமே இந்த சுழியிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது எவ்வளவோ முன்னேறியுள்ள மனிதனுக்கு ஒரு சுபாவம் இருக்கிறது. அந்த சுபாவம் அவனை அமைதியான வாழ்வு வாழ விடுவதில்லை.

அனாதி காலம் முதற்கொண்டே மனிதன் காமக்குரோதம் முதலியவைகளுக்கு ஆட்பட்டு வந்திருக்கிறான். அப்படியிருந்தும் தான் எப்போதும் சுகமாக மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்றே ஒவ்வொருவனும் விரும்புகிறான். மனதின் இன்று நாகரிக வாழ்க்கை வாழ விரும்புகிறானேயொழிய மற்றவர்களை அடக்கியாவது, குறுக்கு வழியில் எப்படியாவது பணக்காரனாக ஆவது, என்ன செய்தாலும் மந்திரி பதவியை பிடிப்பது போன்ற செயலில் மனிதன் பழைய காட்டு மிராண்டி சுபாவத்தைத்தான் கொண்டிருக்கிறான்.

மனிதன் இந்தக் காட்டுமிராண்டித்தனத்தை விட முடியாதா? இதற்கு சிறிது சிந்திக்க வேண்டும். புலன்களையும் மனதையும் கட்டுப் படுத்தினால் மனிதன் மனிதகாக மட்டுமின்றி தேவனாகவும் ஆக முடியும் என்று நம் மகான்கள் அனுபவித்து அறிந்து அறிவித்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்? "எண்ணற்ற ஜீவாத்மாக்களும் ஒரு பரமாத்மாவும் இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். ஜீவாத்மாக்கள் எல்லாம் பராத்மாவின் அங்கங்களே. பரமாத்மாவை விட்டு விலகும் ஜீவாத்மா அமைதியற்றுப் போகிறது. தன் உறைவிடமான பரமாத்மாவை மீண்டும் அடையும்போதுதான் ஜீவாத்மா தன் இயல்பான சாந்தியை அடையும்.

தன் உண்மையைத் தானே அறிய ஒவ்வொருவரும் முயல வேண்டும். மனிதனைத் துன்புறுத்தும் பல இன்னல்களுக்குள்ள ஒரே பரிகாரம் அவன் தன் தெய்வீக இயற்கையை அறிந்து கொள்வதுதான் இதற்கு முன் இந்த உடலின் உண்மையான மதிப்பு என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்.

மனிதனின் உண்மையான மதிப்பு என்ன ?

இந்த தேகத்தைக் கொண்டு மதிப்பிடுவதானால் மனிதன் அதிக விலை போகமாட்டான். ஏன் என்றால் மனித சரீரம் மிக அல்பமான பொருள்களால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. சுமார் 150 பவுண்ட் எடையுள்ள வாட்டசாட்டமான மனிதன் உடம்பிலிருந்து பின்வரும் பொருள்கள் கிடைக்கின்றன.

ஒரு 2" X 2" இடத்தை வெள்ளையடிக்கக் கூடிய சுண்ணாம்பு (கால்ஷியம்), மூன்று டஜன் தீப்பெட்டிகளிலுள்ள தீக்குச்சிகளை

தயாரிப்பதற்கான பாஸ்பரஸ் (கந்தகம்) மூன்று சிறு ஆணிகள் செய்யக் கூடிய இரும்புச் சக்தி (அயன்) சில காலன்க்ள் தண்ணீர் செய்வதற்கான கார்பன் ஹைட்ரஜன் ஆக்ஸிஜன் முதலியன. இவை தவிர இன்னும் சில சர்வ சாதாரணமான உலோக வகையறாக்களும் இருக்கின்றன. இந்த அத்தனை சாக்கு விலையைக் கூட்டினால் ரூபாய் பத்துக்கு மேல் போகாது. பிராணிகளின் தோல், பட்சிகளின் இறகுகள் கூட எவ்வளவோ உபயோகப்படுகின்றன. ஆனால் மனிதன் தோல் எதற்கும் உபயோகமில்லை. அப்படியானால் மனிதன் அற்பமான பிராணியா?

ரஸாயன பௌதிக சாஸ்திரங்கள் பூதக் கண்ணாடியாலும் காண முடியாத அணுக்கள் பரமாணுக்கள் முதலியவைப் பற்றி குறிப்பிடு கின்றன. விஞ்ஞான ரீதியாக பார்த்தாலும் மனிதனுக்கு மேல் உலகங்கள் இருப்பதுபோல இவனுக்குக் கீழும் இவன் உள்ளும் உலகங்கள் இருக்கின்றன வென்பது தெரியவரும். அப்படியானால் மனிதன் மிகவும் அற்பமான பிராணி என்று எப்படி சித்தாந்தம் செய்ய முடியும்.

உண்மையில் மனிதனின் பெருமை ஸ்தூலமானதன்று. என் சாண் உடம்பின் பெருமையன்று. எந்தக் கடல்தான் பெரிது? மனிதனுடைய சிந்தனைக் கடலைக் காட்டிலும் வான சாஸ்திரம் மனிதனைக் குள்ளமாக்கி விட்டது. உருவத்தின் சிறுமைக்குள் உள்ளத்தின் பெருமை எவ்வளவு?

மனிதனிடம் மற்ற பிராணிகளிடமில்லாத பகுத்தறிவு என்ற ஒப்பற்ற சக்தி இருக்கிறது. இந்த உயர்ந்த சக்தியை வைத்துக்கொண்டு மனிதன் கஷ்டப்படுகிறான். துக்கப்படுகிறான். பிறந்து விட்டதினாலேயே இவ்வளவு கஷ்டம்.

இனி பிறக்காமலிருக்க என்ன செய்வது?

இதற்கு காமகோடி பெரியவர்கள் பதில் கூறுகிறார்.

நாம் ஏதோ தப்பு பண்ணியிருக்கிறோம், அதற்குத் தண்டனையாக இப்பிறப்பு நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. பற்று என்பது இருப்பதால் பல தவறான காரியங்களை நாம் செய்கிறோம். இதற்கு அடிப்படை ஆசை.

இந்த ஆசைக்குக் காரணம் என்ன? நம்மைத் தவிர இன்னொன்று இருப்பதாக எண்ணுவதால் ஆசை ஏற்படுகிறது.

ஒரு மாடு கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்து விட்டு மற்றொரு மாடு இருப்பதாக நினைத்து முட்டப்போகிறது. ஆனால் மனிதன் கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்க்கும்போது தன் பிரதிபிம்பம் தான் அது என்பதை தெரிந்திருக்கிறான். இப்படியாக நாம் பார்க்கும் எதுவுமே ஒன்றுதான். இரண்டாவது என்று எண்ணினால் ஆசை வரும். கோபம் வரும் பாபம் செய்கிறோம். ஜன்மம் ஏற்படுகிறது.

எல்லாம் ஒன்று என்ற ஞானம் ஏற்பட்டுவிட்டால் பாபமும் செய்யப் போவதில்லை. ஜன்மமும் ஏற்படப் போவதில்லை.

இந்த ஞானத்தை எப்படிப் பெறுவது? அம்மா உடம்புக்கு பால் கொடுப்பாள். அறிவு ஞானப்பால் கொடுப்பவள் அம்பிகைதான் அவளுடைய சரணார விந்தத்தைக் கெட்டியாக பிடித்துக் கொண்டு அவளுடைய ஸ்வரூபத்தோடு நம்மை நாம் கரைத்தாலே ஞானம் வரும் மனிதன் அப்போது தெய்வமாகலாம்.

இந்த அம்பிகையை எங்கே தேடி கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்வது?

நம் உடம்பிலேயே ஆதார சக்தியாக குண்டலினி சக்தியாக விளங்குகிறவளே! அவளை அறிய வேண்டியதுதான் அவளை அறிந்து விட்டால் சதா பேரின்பமே தான். பேரின்பம் அடைய சாகா நிலையடைய பசி, தாகம், நோய் மூப்பு இவை இல்லாத நிலையடைய உள்ள ஒரே வழி குண்டலினி யோகமே. இதற்கு லய யோகம் என்ற பெயரும் உண்டு.

சித்தம் என்பது பெரிய சமுத்திரம் அதில் எண்ணங்கள் என்ற பல அலைகள் எழும்பி அமுங்கிப் போகின்றன. இந்த எண்ணங்களின் தழும்புகள் சித்தத்தில் பதிவாகி விடுகின்றன. இம்மாதிரி எண்ண அலைகள் எழுந்த வண்ணம் இருப்பதால் தான் சித்தம் கலங்கித் தவிக்கிறது. வாஸனை (பூர்வ ஜன்ம) ஸம்ஸ்காரம் இவைகளால் ஏற்படும் விருத்திகளே சித்தத்தில் படுகின்றன.

ஜன்மாந்தர வாஸனை

உலகில் மனிதன் பிறப்பதற்கு முன்பு ஜன்மமும் இறந்த பின்பு மறு ஜன்மமும் உண்டு என்பதே நம் சனாதன தர்மத்தின் அடிப்படைக் கொள்கை.

ஜீவாத்மா இந்த உலகில் பல பிறப்புகளை எடுக்கிறான். ஆத்மாவுக்கு பல சரீரங்கள் உண்டு. இவ்விதம் எடுக்கும் பல சரீரங்களுக்கு ஒரு பொது விதிமுறை உண்டு. அதாவது ஒரு பிறப்பில் அவன் செய்த கர்மாக்களுக்கு ஏற்றப்டி அவற்றுக்கு நல்ல சரீரத்தை மறுபிறப்பில் கொள்கிறான். நம் சாஸ்திரங்களில் இன்ன விதமான புண்ணியம் பாப கர்மாக்களைச் செய்வதால் இவ்விதமான ஜன்மங்கள் கிடைக்கும் என்றெல்லாம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

கீதையில் பகவான் "இந்த கர்மயோகத்தை நான் சூரியனுக்கு முன் ஜன்மத்தில் உபதேசித்தேன்" என்று கூறியபோது அர்ஜுனன் சந்தேகம் உண்டாகி கேட்க, பகவான் அதைத் தெளிவுபடுத்தும்போது, "உனக்கும் எனக்கும் பல ஜன்மாக்கள் உண்டு. நான் முன் ஜன்மாக்களில் நடந்தவற்றை அறிவேன் அது உன்னால் முடியாது" என்றார்.

பிறந்தவன் இறக்கிறான். இறந்தவனுக்கு பிறவி உண்டு என்கிறது கீதை.

இந்தக் கொள்கையை ஏற்காவிட்டால் உலகில் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பல சம்பவங்களுக்கு காரணம் சொல்ல முடியாது. இறைவனுக்கு இரக்கமின்மையும் சில பக்ஷபாதமும் உண்டு என்றெல்லாம் அவரை குறைகூற இடம் ஏற்படும்.

குழந்தை பிறந்ததும் பால் குடிக்க வேண்டும் என்று அதற்கு தெரிவது ஜன்மாந்திர வாஸனையினால் ஏற்பட்டதே என்று கூற வேண்டும்.

இவ்விதமே சில பெரியவர்களுக்கு யாதொரு போதனையோ காரணமோ இல்லாமல் இயற்கையாகவே சில சக்திகள் உண்டாவதைப் பார்க்கிறோம். இதற்கு ஜன்மாந்திர வாஸனையே காரணமாகக் கூற வேண்டும்.

இன்று சாதுவாக இருப்பவன் நாளை பொல்லாதவனாக ஆகலாம். இன்று பொல்லாதவனாக இருப்பவன் நாளை சாதுவாக ஆகலாம். ஏன் இப்படி?

எல்லாம் முன் ஜன்மாந்திர வாஸனையின் பயன்.

வாஸனையின் முட்டையாக உள்ள உட்கருவின் மேற்பரப்பில் மனமாகத் தொழில் படுகையில் அடுத்தடுத்து வரும் வாஸனைகள் ஒரு வகையான நியதிக்கு உட்பட்டிருக்கிறது.

புதிய மோதுதல்களால் பழைய வாஸனைகள் மாற்றம் அடைவதற்கும் இப்போது தொழில்படத் தொடங்கியுள்ள பழைய வாஸனையில் பலமே காரணமாக இருக்கிறது.

காமத்தினால் கோபிகைகளும், நட்பினால் பாண்டவர்களும், பகைமையாக சிசுபாலனும், பழிவாங்கும் உறவினால் ஹிரண்யகசிபும், பயத்தினால் கம்சனும், உறவினால் வ்ருஷ்ணிகளும், பக்தியினால் நாரதாதிகளும் சாவாப் பெருநிலையுற்றனர் என்று பாகவதம் கூறுகிறது. அந்தந்த வாஸனைகளுக்கிணங்க கோபிகை முதலானவர்களின் மனம் தொழில் பட்டாலும் அவர்களுடைய நிலை யோகம் என்று கூறப்படுகிறது.

யோகம் என்பது வியோகமோ மனத்தின் வியோகம் நான் என்ற முனைப்புணர்வின் வியோகம். (யோகம் - பொருந்துதல் வியோகம் - விலகுதல்)

சிசுபாலனின் பகைமையும் ஹிரண்யகசிபுவின் கறுவும்கூட யோகமாகக் கருதப்படுகிறது. அந்தத் திடமான வாஸனையின் தோய்வுறாக நிலையில் அவர்கள் உள்ளம் இருந்திருக்க வேண்டும்.

தோய்வுறாத உணர்வுதான் முக்கியம். தாக்குறாத உணர்வு தான் முக்கியம். கரியுணர்வுதான் முக்கியம்.

தோய்வுறாத உணர்வு:- "அன்டின்ஜ்டு கான்ஷியன்னஸ்"
தாக்குறாத உணர்வு:- "சாய்ஸ்லெஸ் அவேர் நெஸ்"
கரியுணர்வு:- "நிட்னெஸ் கான்ஷியன்னஸ்"

மனத்தின் வாஸனைகள் முக்கியமல்ல. உலகம் போற்றும்படியான அல்லது தூற்றும்படியான வாஸனையால் ஒருவனுடைய வரலாறு அமைந்துவிடலாம். பலகோடி காலமாக அமைந்துள்ள வாஸனா சமஸ்டியில் அடுத்தடுத்துத் தொழிற்பட மனத்தின் கண்கவரும் வாஸனைகள் இப்படித்தான் அல்லது அப்படிதான் என்று வரிசைப் படுத்த யாருக்குமே எந்த மனதிற்குமே வல்லமையில்லை இவ்வுண்மை அவரவர்களுக்குத் தங்கள் அக வாழ்வில் தெள்ளத் தெளிவாக விளங்குவதாகும்.

தன்னெஞ்சறிவது பொய்யற்க - பொய்த்த பின்
தன்னெஞ்சே தன்னைச் சுடும்.

ஒருவனை அவனது புற வாழ்வினின்று இத்தகையவன் என்று அறுதியிட்டுக் கூறிவிட முடியாது. அவனவனே அவன் அகவாழ்வை அறிய முடியும். நான் என்ற உணர்வை விட்டவனே உண்மையில் கைவரப் பெற்றவன்.

இப்படி வாசனா விருத்திகள் அமைவதே "கர்மாசயம்" என்பர் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் சித்தத்தில் எண்ண அலைகள் எழும்போது அப்பொழுது மனம் ஏகாக்கிரக நிலையை அடைந்து சாந்தமாக இருக்கும்.

இந்த தியானத்தில் பழகுவதன் மூலம் சமாதி நிலை ஏற்படும் ஜட சமாதி, சைதன்ய சமாதி என்று இரு வகை ஜட சமாதியால் ஆன்மீக உயர்வு எதுவும் ஏற்படாது. சைதன்ய சமாதியால் பல ஸித்திகள் கிட்டும். ஆனால் அவைகளையும் திரஸ்கரிக்க வேண்டும். இது கடுமையான பாதைதான். காட்டுச் செடிகள், முட்கள் காலைக் குத்தும் கரடுமுரடான கற்கள் உள்ள பாதைதான். ஆசை என்பதுதான் காட்டுச் செடிகள்; பற்று (பந்தம்) என்பது முள்; பெயருக்கும் புகழுக்கும் ஆசைப்படுவதே கரடுமுரடான கற்கள்; இவைகளெல்லாம் மாயை ஏற்படுத்தும் தடங்கல்கள். இத்தடங்கல்களைத் தாண்ட வேண்டும்.

குண்டலினியும் ஹடயோகமும்

இந்த ஸ்தூல உடம்பை தன் வசப்படுத்தி நாடிகளைச் சுத்தப்படுத்தி பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவது மூலம் குண்டலினியை எழுப்புவது

ஹடயோகம். ஆசனங்கள், முத்திரைகள் முதலியவைகளுக்கு இதில் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றன.

தாந்த்ரீகமும் குண்டலினி சக்தியும்

* குண்டலினி யோகம் தாந்த்ரீக முறை சாதனைதான் இதற்கு மந்திர, யந்திர, தந்திர சாதனைகள் முக்கியம். இம் மூன்றும் கொண்டதே தாந்த்ரீக வழி.

உடம்புக்கு இரண்டு நிலையுண்டு. ஒன்று வளரும் நிலை. மற்றொன்று தளரும் நிலை. வளரும் நிலைக்கு "தனு" என்று பெயர். தளரும் நிலைக்கு "சரீரம்" என்று பெயர். இந்த உடம்புக்கு ஏற்படும் தளர்வு நிலையில் இருந்து காப்பதே தந்திரம். புலன்கள் ஒடுங்கும் நிலையிலிருந்து விடுவிப்பது தந்திரம். தந்திரம் என்றால் விரிவாக்குதல் என்ற பொருளும் உண்டு. அதாவது ஆற்றலை பெருக்குதல், குண்டலினி யோகத்தில் இம் மூன்றுமே இடம் பெறுவது தாந்த்ரீக முறை.

குண்டலிளியும் ராஜயோகமும்

எட்டுவித யோக முறைப்படி மனதைக் கட்டுப்படுத்தவே ராஜயோகம் வற்புறுத்துகிறது. எட்டுவித யோக முறையின் ப்ராணாயாமம் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. ராஜயோகத்தின் குண்டலினி பற்றிய பிரஸ்தாபம் இல்லை. அஷ்டாங்க யோக வழி மூலமே இந்த குண்டலினி யோகம் வெற்றியால் ஏற்படக் கூடியதைக் சாதித்துக் கொள்ள முடியும்.

குண்டலினியும் வேதாந்தமும்

வேதாந்தத்தில் குண்டலினி பற்றிய பிரஸ்தாபமே இல்லை. இதுபற்றி எல்லாம் ஆத்ம விசாரணையில் அடங்கிவிடுகிறது. அக்ஞானத்தை அழிக்க வேண்டும் என்பதே வேதாந்தத்தின் குறிக்கோள் பிரும்மத்தை அறிந்து அத்துடன் ஒன்றிக் கலப்பதே வேதாந்தத்தின் லட்சியம்.

எந்த யோகமாகட்டும், ஹடயோகம், பக்தியோகம், ஞானயோகம், ராஜயோகம் எல்லாம் குண்டலினி விழிப்படையாமல் சாத்யமே இல்லை.

ஒரு முறையை கடைப்பிடிப்பதனால் மட்டும் குண்டலினியை எழுப்பிச் செலுத்த முடியாது. பல முறைகளும் சேர்த்தே அதைச் செயல்படுத்த முடியும்.

---

* மந்திரம், யந்திரம், தந்திரம் பற்றிய விளக்கங்கள் "பிரதிபா"வின் "சிருங்கேரி சாரதா" (மந்திராணாம் மாத்ருகா தேவி) புத்தகத்தில் காணலாம்.

யோக குண்டலினி உபநிஷத் கூறுவது என்ன ?

யோக குண்டலினி உபநிஷத் என்றே ஒரு உபநிஷத் இருக்கிறது. கிருஷ்ண யஜுர்வேதத்தைச் சேர்ந்த இதில் மூன்றே அத்யாயங்கள் மனதின் ஒரு அம்சமான சித்தத்தைப் பற்றி விரிவாக விளக்குகிறது. பிராணனும் வாஸனைகளும் தான் சித்தத்தை செயல்படுத்துகிறது. ஒன்றைக் கட்டுப்படுத்தினால் தானே மற்றொன்றும் கட்டுப்பட்டுவிடும். இதற்கு இந்த உபநிஷத் காட்டும் வழிகள் மூன்று.

1. **மிதாகாரம் :** மிதமான ஆதாரம், சத்துள்ள சத்துஉணவு, கட்டியாண உணவும் திரவ உணவும் சரி சமத்துவமாக இருக்க வேண்டும். வயிற்றின் ஒரு பாகம் காலியாகவே இருக்க வேண்டும். (பட்டினியும் கூடாது. பெருந்தீனியும் கூடாது)

2. **ஆசனம்:** உடம்பின் நிலை. பத்மாஸனம் அல்லது வஜ்ராஸனம் ஏற்றது. (ஆசனங்கள் விளக்கம் வேறு இடத்தில் காணலாம்)

3. **சக்தி சலனம்:** பிராணாயாமத்தின் மூலமும் வயிற்றுத் தசை களை இப்படியும் அப்படியும் அசைப்பதன் மூலமும் குண்டலினி சக்தியை விழிப் படையச் செய்யலாம், ஆசனவாயை இறுக்கி அபான வாயுவை மேலேறச் செய்யவேண்டும்

ஷட்சக்ர நிரூபணம், பாதுகா பஞ்சகம் என்ற இரு சமஸ்கிருத நூல்களில் குண்டலினி யோகமும் ஆறாதாரங்களின் விவரமும் மிக விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

குண்டலினிக்கு "புஜங்கி" என்று ஒரு பெயர்கூட உண்டாம். அம்பிகை ஒன்பது விதங்களாக பிரசன்னமாக இருக்கிறாள் என்று தேவி ஆகமங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதில் ஒன்று குண்டலினி சக்தி; அந்த ஒன்பது விதங்கள்:

1. காலத் தொகுதி:- வினாடி முதல் யுகம் வரையும் கால மாக வியாபித்துள்ளவன். சூரியன் சந்திரன் இதில் அடக்கம்.

2. குலத் தொகுதி:- உருவமாகவும், வர்ணமாகவும் இருப் பவள்

3. நாமத் தொகுதி:- ஆயிரக்கணக்கான நாமங்களில் உறை பவள்

4. ஞானத் தொகுதி:- அறிவாக விளங்குபவள், இந்த அறிவில் இருவகை சவிகல்பம், நிர்விகல்பம், சவிகல்பம் (கலந்துள்ளது) சதா மாறிக் கொண்டே இருக்கும் அறிவு, நிர்வி கல்பம் சுத்தமானது. மாறாமல் ஒரே நிலையிலுள்ள அறிவு.

5. சித்தத் தொகுதி:- சித்தம், புத்தி, மனம், அகங்காரமாக விளங்குபவள்.

6. நாதத் தொகுதி:- பரா, பச்யத்தி, மத்யமா, வைகரியாக விளங்குபவள்.

7. பிந்துத் தொகுதி:- ஆறு ஆதாரங்களாகவும், குண்டலினி யாகவும் விளங்குபவள்.

8. கலாத் தொகுதி:- 52 மாத்ருகா அக்ஷரங்களாக விளங்கு பவள்.

9. ஜீவர்கள் தொகுதி:- எல்லா ஜீவன்களிலும் உறைபவள்.

குண்டலினி வழிபாட்டில் அம்பிகையின் இந்த ஒன்பது வித சாந்நித்யமும் இடம் பெறுகிறது என்பது கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

பிரயோஜனம் என்ன?

இந்த குண்டலினி யோகத்தால் ஏற்படும் பிரயோஜனம் என்ன?

முதலில் அறிவினால் எய்துகின்ற மிக உயர்ந்த பலன் அறிவேயாகும். நம் கவலைகள் எல்லாம் நீங்கிவிடும். மனத்தினைக் கட்டுப்படுத்துவதால் மனிதன் ஒரு பொழுதும் அழியாததும் தன்னியற்கையிலே நித்திய சுத்தமானதும், பூர்ணமானதுமான ஒரு பொருளை நேர்முகமாகக் காண்பான். எல்லாக் கவலைகளும் அச்சத்தினாலும் நிறைவு பெறாத இச்சையினாலும் உண்டாகின்றன. மனிதன் தனக்கு மரணமில்லை என்று அறியும்போது மரணம் பற்றிய பயம் நீங்கிவிடுகிறது. இந்த உடல் இருக்கும்போதே பூரணமாக ஆனந்தம் உண்டாகிறது.

ஆஞ்சநேயர் போன்ற சிரஞ்சிவிகள் அந்நிலையை அடைந்துதற்கு குண்டலினி யோகமே காரணம். திருமூலர் 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததற்கும், திருமழிசை ஆழ்வார் 400 ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததற்கும் நாதமினிகள் 200 ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததற்கும் காரணம் இந்த யோகமே?

துக்கம் என்ற அந்த ஒன்று - உலகில் எது ஆச்சரியம்?
உள்ளுறை இறைமையை எப்படி அனுபவிப்பது?

சிற்றின்பமா ? பேரின்பமா ?

(இரண்டாவது அத்தியாயம்)

நாஸ்தி புத்தி: அயுக்தஸ்ய ந ச அயுக்தஸ்ய பாவநா
ந ச, அ பாவயத: ருத: ஸுகம் - பகவத் கீதை

சாந்தி ஏற்பட்டால்தான் நிரந்தர சுகம் ஏற்படும் என்பது இதன் அர்த்தம். மனிதனாகப் பிறந்த எல்லோருமே எப்போதும் இன்பமடையவே ஆசைப்படுகிறார்கள்.

சிறிது வினாடிகளே ஏற்படும் இன்பம் சிற்றின்பம் எனப்படுகிறது. நிரந்தர இன்பம் பேரின்பம் எனப்படுகிறது. இன்பம் வேண்டும் என்பதே எல்லோருடைய ஆசை. காணப்படும் இன்பம் இரு கூறுகளாக வருணிக்கப்படும். ஒன்று சித், மற்றொன்று ஜடம். இந்த இரண்டின் உண்மை நிலையைப் பொதுவாக அறிந்தவர் வெகு சிலரே.

அப்படி உணர்ந்தவர்களிலும் தங்கள் வாழ்க்கையில் உண்மை உணர்வு விளங்கப் பெற்றவர் மிகக் குறைவு, "நான்" என்ற உணர்வு அகன்றால்தான் உண்மை உணர்வு தோன்றும் உண்மை உணர்வு அடையப்படும் பொருளல்ல. அடையப்படும் பொருள்கள் எல்லாமே அழியும் தன்மையுடையன.

உடல் இன்பம், பொறி இன்பம், மன இன்பம், அறிவு இன்பம், தூக்க இன்பம், மயக்க இன்பம் எல்லாம் வந்துபோகக் கூடியதே உண்மை இன்பம் புதிதாக வருவதில்லை. ஆகவே வந்த பொருள் போவது போல உண்மையின்பம் போவதில்லை. இந்த உண்மை உணர்வு மனதின் வெகு நுட்பமான கருத்துகளுக்கும் புலப்படாததாகவே இருக்கிறது. உண்மை உணர்வில் வாழ்பவனுக்கு மனம் இல்லை. மன உணர்வில் வாழ்பவனுக்கு உண்மை உணர்வு வாழ்வில்லை.

மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம் எல்லாம் அத்தக்கரணத்தின் பகுதிகளே, நான்கு அறைகளில் இருப்பதுபோலக் கொள்ளக் கூடாது. ஆற்று வெள்ளத்தில் எப்பகுதியும் நீர் அதுபோல உட்கருவின் எப்பகுதி யும் "நான்" என்ற முனைப்புணர்வேதான் இதுதான், அஹங்காரம் சாதாரணமாக அஹங்காரம் என்றால் கர்வம். ஆனால் இங்கு "நான்" என்ற உணர்வு மட்டுமே அஹங்காரம் எனப்படுகிறது. வெள்ளத்திலுள்ள நீர், ஜலவாயு (ஹைட்ரஜன்) பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) இரண்டுமே கலந்தது. ஆனால் உட்கருவின் ஸ்வரூபமான அஹங்காரம் பல கோடி வாஸனைகளின் மூட்டையாகும்.

எல்லா வாஸனைகளும் எப்போதும் உருப்பெறுவதில்லை. தொழில் படுவது இல்லை. உருப்பெறாத கருநிலையிலுள்ள வாஸனைகள் கணக்கில்லாதது. அதுவே சித்தம்.

உண்மை உணர்வு அமைதியே வடிவமானது. அஹங்காரத்திலும் அமைதியுள்ள அமைதியற்ற வகையுண்டு. குரங்கு சேஷ்டை செய்யாமல் இருந்தாலும் குரங்கு குரங்கு தானே. உண்மை உணர்வு அமைதியின் ஒரு நிலை அல்ல, அமைதியின் வடிவே!

மனிதனாகப் பிறந்தவன் சிற்றின்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டியது தான். ஆனால் அதிலேயே ஆழ்ந்துவிடக் கூடாது. அதை ஒரு கட்டத்தில் நிறுத்திவிட்டு பேரின்பத்தை நாட முயல வேண்டும்.

எப்படி சிற்றின்பத்தை வாயினால் விவரிக்க முடியாதோ அதே போல பேரின்ப அனுபவத்தை அறிந்துதான். தெரிந்து கொல்ல வேண்டும். தேன் இனிக்கும் என்பதை அதை நக்கிப் பார்த்தால்தானே தெரியும்? பேரின்பத்தின் ருசி சிறிது உணர்ந்துவிட்டால் பின்னர் மனம் சிற்றின்பங்களை நாடாது.

கீதையில் பகவான் "தம் வித்யாத் துக்க ஸம்யோக யோக கம்யோக ஸம்ஞதம்" என்கிறார்.

"எதுவோ ஒன்றை விட்டுவிட்டால் அது யோகம்" என்று இதற்கு அர்த்தம்.

அந்த ஒன்று எது?

அந்த எதுவோ ஒன்று எது? அதுதான் துக்கம், லோகரீதியில் நாம் அனுபவிக்கும் இன்பம் கூட துக்கத்தைச் சேர்ந்தவையே. பரமாத்மாவை பிரிந்திருக்கிற எல்லா அனுபவங்களுமே துக்கம்தான்.

வாழ்க்கையில் நாம் இன்பம் என்றும் துன்பம் என்றும் இரு கூறுகள் காண்கிறோம். உலகியல் இன்பங்கள் எல்லாமே நம்மை துன்பத்தில் கொண்டு போய் தள்ளுகின்றன.

புலன்களுக்கு இன்பமூட்டுபவை எவையோ அவைதான் துன்பத்திற்கு காரணம் என்கிறார் கண்ணபிரான் கீதையில்,

யேஹி ஸம்ஸ்பர்ஜா போகாதுக்க போதய ஏவதே
ஆத்யந்த வந்து, கௌந்தேய நதேஷுரமதே புத: !!

நாம் போகம் என்று குறிப்பிடுவது புலன்களின் இன்ப நுகர்ச்சியே. அத்தனைய இந்திரிய இன்பம் ஊட்டுபவை எவை உண்டோ அவை அனைத்தும் துன்பத்தின் பிறப்பிடம் என்கிறது இந்த சுலோகம்.

அறிவாளி இதுபோல சிறு நேர இன்பத்தில் திளைப்பவன் அல்லன். ஆதி அந்தம் உள்ள இன்பம் என்று பகவான் குறிப்பிடுவது அநித்ய ஆனந்தத்தை ஞானி நாடுவது பேரின்பத்தை.

இக் கருத்தை ஆதி சங்கரர் தன் சோபான பஞ்சகம் முதல் சுலோகம் மூன்றாவது அடியில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

''பவஸுகே தோஷது ஸந்தியதாம்''.

''உலகியல் இன்பத்தை பெரியதாக கருதாமலிருந்தால் போதாது. அதன் குறைபாடுகளையும் தெரிந்து கொள்'' என்கிறார். இகலோகத்து மகிழ்ச்சி எல்லாம் மாசுடையது என்பதை மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும் மாசுடைய இன்பம் என்றாலும் துன்பம் என்றாலும் ஒன்றுதானே.

சித்தம் பேதலித்துக்கொண்டிருப்பதால்தான் இன்பதுன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. சித்தத்தை சஞ்சலிக்காமல் நிறுத்திவிட்டால் அது இல்லை. இதன் பெயரே ஏகாக்கிரகம் இந்தக் சித்தத்தை பழக்குவதே சுத்த சக்தி.

இந்த சித்தத்தை எப்படிப் பழக்குவது? இது பற்றி ஸ்ரீ காமகோடிப் பெரியவர்கள் கூறியிருப்பதாவது:

> ''யோகிகள் போல் நாம் எல்லோரும் சுவாஸ பந்தம் செய்வதற்கில்லை. ஏதாவது ஒரு நல்ல விஷயத்தில், நாம் பூரணமாக ஈடுபட தொடங்கினால் அப்போது சித்தம் கூடிய மட்டும் அழுக்கு படாமல் இருக்கும்.
>
> சித்தத்தை நேராக அடக்க முயன்றால் அது திமிரிக் கொண்டு பாயும், ஆகவே சித்தத்தில் கவனம் வைக்காது ஏதாவது ஒரு நல்ல காரியத்தில் ஈடுபட்டு விட்டால் அப்போது சித்தத்துக்கு சஞ்சலிக்கும் வாய்ப்புக் குறைந்து விடும்''.

பேரின்பத்தை அடையத் துறவிகளாகத் தான் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. துறவற மனப்பான்மையே அவசியம்.

இந்த பேரின்பத்தை நமது உடலிலுள்ள குண்டலினி சக்தியாலேயே பெறலாம். அதி அற்புதமான பிராண சக்தியே குண்டலினி சக்தி.

பிறவிகளில் மானிடப் பிறவி மிக உன்னதமானது. மற்ற எந்தப் பிறவிக்கும் மோக்ஷம் என்பதில்லை. இம் மோக்ஷத்தைப் பெற நிரந்தர ஆனந்த நிலையை அடைய வேண்டும். அதற்கு உதவுவது குண்டலினி யோகம்.

மனித சரீரத்தை பிண்டாண்டம் என்றும் வெளியிலிருக்கும் பிரபஞ்சத்தை பிரும்மாண்டம் என்றும் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

இப்படி வெவ்வேறாக கூறப்பட்ட போதிலும் பிரும்மாண்டத்திலுள்ள தெல்லாம் பிண்டாட்டத்திலும் உண்டு. இதனால் மனித சரீரத்தை "க்ஷுத்ர பிரும்மாண்டம்" என்று கூறுகிறார்கள்.

வெளியில் பிரும்மாண்டத்திலுள்ள பரமாத்மா பிண்டாண்டமான இந்த உடலினுள் இருக்கிறார். ஜீவாத்மா, பரமாத்மா அம்சமாக விளங்குவது போல, பராசக்தியின் அம்சமாக நம் உடலில் குண்டலினி சக்தி இருக்கிறது.

இந்த சக்திதான் சகல சரீர சம்பந்தமான காரியங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. இந்த குண்டலினி இல்லை என்றால் நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது. இந்த உடம்பு, தரையில் அமிழ்ந்து போகும். இல்லையேல் காற்றில் பறந்து போய்விடும்.

இச்சா, ஞான, கிரியா என்று மூவகைப்பட்டது சக்தி ஸ்வரூபம். இத்தகைய சக்தியான குண்டலினியை எழுப்பி, ஆறு ஆதாரங்களின் வழியாகச் செலுத்தி, உச்சநிலையிலுள்ள சகஸ்ராரத்திலுள்ள சிவத்துடன் ஐக்கியம் செய்வதே மோக்ஷம் சிவசக்தி ஐக்கியம்.

குண்டலினி ஒவ்வொரு ஆதார சக்கரங்களில் செல்லும் போது ஒவ்வொரு ஸித்தி கிட்டும். இதை தட்டி எழுப்பி மேல்புறம் செலுத்துவதே யோகசாதனை (இது பற்றி பின் அத்யாயங்களில் விளக்கப் பட்டுள்ளது)

இப் பூமியில் பிறந்த உடனேயே ஒவ்வொருவருக்கும் மரண தண்டனை விதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இது நிறைவேற்றப்படும் நாள் தள்ளி வைக்கப்படலாம், இதுதான் வாழ்க்கை.

ஆச்சரியம் எது?

யக்ஷன் தர்ம புத்திரரிடம் ஒரு கேள்வி கேட்டான். "இந்த உலகத்தில் ஆச்சரியப்படத் தக்கது எது?

இதற்கு தருமபுத்திரர் அளித்த பதில்: சிறிவர்கள், பெரியவர்கள் தினமும் மரணமடைந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தும் தான் மட்டும் நீடூழி வாழப் போவதாக இந்த உயிரின் மீது மக்கள் ஆசை வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களே இதைவிட வேறு ஆச்சரியம் என்ன வேண்டும்?

தர்மபுத்திரர் அளித்த பதில் இருக்கட்டும்,

உண்மையில் ஆச்சரியப்படத் தக்கது எது?

நாம் காணும் இவ்வளவு பெரிய உடலில் ஒரு துளி நீரிலிருந்து (சுக்கிலம்) எப்படி உண்டாகிறது?

ஒன்பது துவாரமுள்ள இந்த உடலில் ஒரு சிறு காற்று (மூச்சு) போய் வந்து கொண்டிருப்பது மூலம் உயிர் தரிப்பது எப்படி?

ஒரு சிறு பொறி நெருப்பில் இந்த உடலே தகனமாகி விடுகிறதே! எப்படி?

அகண்டமான பிருத்வியில் (திரோதானம்) பிறப்பு (சிருஷ்டி) வளர்ப்பு (ஸ்திதி) இறப்பு (ஸம்ஹாரம்) இம்மூன்றும் முடிந்து அகண்ட வெளியான ஆகாயத்தில் (அருளல்) லயமாகிறது.

இதை எல்லாம் செய்வது ஒரு சக்தி. அதை தெய்வம் என்றும் சொல்லலாம். இந்த சக்தி நம் உள்ளேயே உறைகிறது. இதை நாம் அறிய முற்படவேண்டும்.

இந்த உடலிலுள்ள ஒளிரும் ஞானத்தின் மௌனத்தை அண்டத்தின் அழகை அனைத்தையும் அளாவி நிற்கும் அழிவில்லாத ஒன்றை "ஆன்மா" என்கிறோம்.

"அனைத்தையும் விட ஆன்மாவே அருமையுடையது. இனிமை யுடையது" என்கிறது பிருஹதாரண்ய உபநிஷத், இந்த இனிமையையும், அருமையையும் கண்டுணர்ந்த திருநாவுக்கரசர்,

என்னில் யாரும் எமக்கு இனியாரில்லை
என்னிலும் இனியான் ஒருவன் உளான்
என்னுள்ளே உயிர்ப்பாய் புறம் போந்து புக்கு
என்னுள்ளே நிற்கும் இன்னம்பர் ஈசனே - என்கிறார்

(என்னைவிட இனியவர்கள் எனக்கு வேறு யாரும் இல்லை. ஆனால் என்னைக் காட்டிலும் இனியவன் ஒருவன் உண்டு. அவன் தான் என்னுள்ளே உள்ள ஈசன்)

உலகத்திலும் உட்பொருளாக நிற்கும் பரம்பொருளே நம் உள்ளத்தில் உட்பொருளாக நிகழ்கிறது என்பதை உணர்ந்து, அதனைப் புரிந்து கொள்வதுதான், நம்மை நாமே அறிந்து கொள்வதாகும்.

ஐம்புலன்களும் அடங்கி மனதிலே அமைதி நிலவி அறிவு ஒருமுனைப்பட்டு இருக்கும்போது ஆன்ம ஒளி தெளிவாகப் புலப் படுகிறது என்கிறது கடோபநிஷத்.

அனைத்திலும் அமைந்து விளங்கும் பிரும்மம்தான் நம் அனைத்திலும் ஆன்மாவாக ஒளி வீசி நிற்கிறது. பிரும்மத்தினைப் பற்றி இந்த ஞானத்தைப் பெற்றவர்கள் பிரும்மமாகவே ஆகிவிடுகின்றனர் என்கிறது முண்டகோபநிஷத்.

ஸ்ரீ வித்யை உபாசனையில் உபாசகன் தேவியாகவே ஆகிவிடுகிறான் என்று சொல்லப்படுவது இதைத்தான்.

இந்த உள்ளுறை இறைமையை எப்படி அனுபவிப்பது?

ஜபம் செய்து கொண்டிருந்தால் போதுமா? போதாது. இந்த ஜபம் எந்த ஜபத்தைப் பற்றிச் செய்யப்படுகிறதோ, அப்போது அத்தெய்வத்தைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொண்டதெல்லாம் நம் மனதில் எழ வேண்டும், இறைமைப் பண்புகளை நினைக்கும்போதே இறைமையினை அனுபவித்ததாகிறது.

நம் அகத்தில் ஒளிரும் ஆன்ம ஒளியினை பரத்தில் ஒளிரும் பிரும்ம ஒளியுடன் ஒன்றாக்க வேண்டும் என்கிறது ஸ்வேதாஸ்வர உபநிஷத்.

இதை எப்படிச் செய்வது? இவ்விரண்டும் ஒன்றே என்று உணர்ந்தால் போதும். அந்த உணர்விலேயே அவை ஒன்றாகிவிடுகின்றன.

"பாவித்தல் போதும் பரம நிலை எய்துவதற்கே!"

கண் காது முதலியவைகளின் மூலம் இன்பம் அனுபவிக்க ஆதாரமாக உள்ளது ஆன்மா இந்த ஆன்மா இன்ப வடிவானது. இறைவனை தியானிக்கும்போது ஏற்படும் இன்பம் ஆன்மாவினால்தான் உணர முடியும்.

"கணமேனு நின் காரணந்தன்னையே கருத்தில்
உணரும் மாதவர்க்கு ஆனந்தம் உதவினை"

என்கிறார் தாயுமானவர்,

இந்த ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பது யார்? இந்த உடலா, உயிரா, ஆன்மாவா? இந்த ஆனந்தம் ஆன்மாவிடமிருந்து வருகிறது. இதை மறைபொருளாக இருந்து அனுபவிப்பதும் ஆத்மாவே.

தேஹதி பஞ்சகோச ஸ்தா யா ப்ரீதியனுபூயதே
ஸா ப்ரீதிராத்மா கூடஸ்த: இதி வேதாந்தடிண்மம: !!

மனிதன் சர்ரத்தினுடைய பஞ்சக் கரணங்கள் மூலம் எந்த ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறானோ அந்த ஆனந்தமே ஆத்மாதான் என்று ஆதிசங்கரரின் "வேதாந்த பேரிகை" முழங்குகிறது.

இந்த ஆனந்தம் பெற சாந்தி ஏற்பட வேண்டும். நச சிபாலயத: சாந்தி: உண்மையான நிலையான பேரின்பமாகிய சத்சித் என்கிற ஆனந்தத்தை அளிக்கும் தாய் சாந்தி. "இந்த சாந்தி இல்லாதவனுக்கு எங்கிருந்து சுகம் வரும்" என்கிறார். கண்ணன் தன் கீதையில். (இந்த சுலோகம் இந்த அத்தியாய அரம்பத்தில் உள்ளது).

சாந்தி என்றால் மனம் சலனமில்லாமல் இருப்பது. சலனமும் சாந்தியும் எதிர்நிலைகள். மகாவிஷ்ணுவின் நாமங்களில் ஒன்று சாந்தி.

ஸந்யாஸ்க்ருத் சம: சாந்தோ நிஷ்டா சாந்தி: பராயணம்
- விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம்

பரந்தாமன் மிக சாந்தஸ்வரூபம்.

இறைவனின் திருவருளும் குருவருளும் இரண்டும் இருந்து புலன் அடக்கமும் இருந்தால் சாந்தி நிலை ஏற்படும். இதைக் கூறும் ஸ்லோகம்.

யேந நாராதிதோ தேவோ யஸ்ய நோ குர்வநுக்ர ஹ:
ந வச்யம் ஹ்ருதயம் யஸ்ய தஸ்ய சாந்திர் ந வித்யதி:
- சர்வ வேதாந்த சித்தாந்த சார சங்ரஹம் (ஆதி சங்கரர்)

இதையே திருவள்ளுவரும்

இன்பத்துள் இன்பம் விழையான்தான் துன்பம்
துன்பத்துள் வருதல் இவன்.

என்கிறார்.

இங்கு துன்பம் என்பது நிம்மதியின்மை. உலகியல் இன்பங்களில் ஈடுபாடு இல்லாதிருந்து விட்டால் அமைதிக்கு என்ன பஞ்சம்? இன்பத்தை நாடி செல்லும்போது தானே துன்பம் தொடர்கிறது.

உலகம் தன் துஷ்டத்தனத்தை விட்டுவிட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிம்மதியைப் பெறுகிறது. ஊர் மேய்வதுதான் உள்ளத்தின் பொல்லாத்தனம் உள்ளம் அடங்க, அடங்க அமைதி ஏற்படுகிறது. இதைத்தான் திருமூலர் அவர்கள் ஆசையை விட ஆனந்தமே என்கிறார். பெறுவது பேறு! விடுவது வீடு! என்றொரு பழமொழியும் உண்டு.

இந்திரியங்களால் ஏற்படும் இன்பம் ஆரம்பத்தில் இன்பமாய் இருந்து பின்பு துன்பமாகும். ஆத்மஞான அடிப்படையில் வரும் இன்பம் பேரின்பமாகும். இந்தப் பேரின்பத்தை அடையும் வழி குண்டலினி யோகம். இதைப் பற்றி அறியமுன் யோகம் என்றால் என்ன என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

யோக விளக்கம் - தனிமை அவசியம். யோக முயற்சி எது? - யோகத்தில் ஈடுபடுபவன் செய்ய வேண்டியதென்ன? தியானமும் யோகமும் - அஷ்டாங்க யோகம் பலவித யோகங்கள்.

யோகம் ஒரு கலை

(மூன்றாம் அத்தியாயம்)

ஒருமையில் உயிர்ப்பது யோகம். உள்ளது நிலைப்பது யோகம். கருமுகில் மின்னலைப் போல் உள்ளே; கனலிடும் ஒன்றினைக் காண்பது யோகம்.

குண்டலினி சக்தி பற்றி தெரிந்து கொள்ளும் முன் யோகம் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம் பரத கண்டத்தில் யோகம் ஒரு கலையாகவே புராதன காலம் தொட்டு அப்பியசிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆதி நூல்களான வேதம், உபநிஷத், இதிகாசங்கள் யோகத்தின் சிறப்பு பற்றி விரிவாகப் பேசுகின்றன.

யோகத்தின் மூலம் மனித குலம் தன் உடலையும், உள்ளத்தையும் வென்று பின்னர், இயற்கையையே தன் வயப்படுத்த முடியும் என்பதை நம் யோகிகளும் சித்தர்களும் அறிந்திருந்தனர்.

ஐம்புலன்களையும், மனதையும், அறிவையும், ஒரு நிலைப்படுத்தி யோகம் செய்வது சாத்தியம் என்கிறது கடோபநிஷத். அஷ்டாங்க யோகம் மனிதன் தன் நிலையிலிருந்து தேவ நிலை அடைவதற்கான படிகள் ஆகும்.

யோகம் என்றால் சேர்க்கை. பல பொருட்களுடன் நாம் வாழ்க்கையில் சேர வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் இந்த சேர்க்கை எதுவும் நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை அதனால்தான் மனநிலை அலைபாய்கிறது. முடிவான ஒரு பொருளுடன் எந்நாளும் சேர்ந்து விட்டோம் என்றால் அதுவே யோகம்.

யோகத்திற்கு உடலை கருவியாகக் கொண்டு உயிரையும் மனதையும் உள்ளத்தையும் பயன்படுத்தி உள்ளத்தினாலாகிய ஆத்மனை அடைந்து இன்புறுதலே. ஆகவே இந்த உடல், உயிர் ஆத்மா பற்றி பின்னர் விவரிக்கப்படுகிறது.

நமது மனதுக்கு மூலமாக இருப்பது பரமாத்மா ஒன்றுதான். மனதை இந்த பரமாத்மாவிடம் திரும்புவதற்காகவே சுவாசத்தை அடக்குகிறார்கள். ஏனென்றால் எண்ணம் உதிக்கும் வேர் எதுவோ

அதுவே சுவாசத்தின் வேரும். எனவே சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் மனம் அடங்கிவிடுகிறது. இது பிராணாயாமம்.

ஒரு நல்ல சமாசாரத்தையோ கெட்ட சமாசாரத்தையோ திடீரென்று கேட்டால் சுவாசம் சிறிது நாழி நின்றுவிடுகிறது. பின் ஒரு பெரிய மூச்சு வெளிவருகிறது. இந்தசுவாசம் நின்ற நிலையில் மனது எதையும் நினைக்காது. மனது நிற்கும்போது சுவாசம் நிற்கிறது. அதுபோலவே சுவாசம் அடங்கினால் மனதும் அடங்குமல்லவா? இனி யோகம் பற்றி கவனிப்போம். அக்ஞான மன இருளால் பல விகாரம் தோன்றுகிறது. அதை ஆத்ம விசாரத்தால் தாண்டி ஒன்றினை ஒன்று ஒன்றுவதே யோகம்.

யோகம் வெளியில் இருந்து வருவது அல்ல. உள்ளிருந்தே மலர்வது. உலகில் நாம் செய்யும் எல்லாவற்றையுமே போகமாகச் செய்யலாம். செயலை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கும் வேள்வியாகச் செய்வதே யோகம். பகவான் கீதையில், "யோக: கர்வஸு கௌஸம்" என்ற இதையே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறார்.

தனிமையே அவசியம்

யோகி தனிமையான அமைதியான இடத்தில் சாதகம் செய்ய வேண்டும். உள்ளத்தை அடக்குதல், உடைமைகளைத் துறப்பது முதலியவை பின்னர் வருவன. கீதையிலும் தனித்திருந்து யோகத்தில் ஆழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்றே உபதேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

யோகீ புஞ்ஜீன ஸததாத்மானம் ரஹஸி ஸ்தித:
ஏகாகியத சித்தாத்மா நிராசிர பரிக்ரஹ: !!

இங்கே பகவான் ஏகாகீ, ரஹஸி என்றெல்லாம் குறிப்பிடுகிறார். தன்னந்தனியாக ஒதுங்கிப் போய் யோகம் செய்கிறான் என்பது எவருக்கும் தெரியக் கூடாது என்பது போல உள்ளது கண்ணன் கட்டளை. கீதையில் பதின்மூன்றாம் அத்தியாயம் 10-ம் ஸ்லோகத்தில் ஞானத்தின் லக்ஷணத்தினைக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. தனியானதைத் தேடிச் செல்லல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆதிசங்கரரின் சோபான பஞ்சகத்தில் கடைசி ஸ்லோகத்தில் "ஏகாந்தே சுகமாஸ்யதாம்" என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. "தனிமையிலே இன்பம் காண்பாயாக, தனித்தமர்ந்து சுகமாக இரு" என்று கூறும் ஆதிசங்கரர் "தன்யாஷ்டகம்" மூன்றாவது ஸ்லோகத்தில்,

தன்யாச் சாந்தி விஜ நேஷு விரக்வ ஸங்கா: !!

என்கிறார். கூட்டுச் சேராமல் ஆள் சந்தடியற்ற அமைதியான இடங்கள் கிடைப்பவர்கள் பாக்யசாலிகள் என்று இதன் பொருள். தனிமையில் தான் ஆதி அந்தமற்ற அவ்வரும் ஜோதியைக் காணுதற் கூடுமாம்.

ஜ்யோ: பராத்பரதாம் பரமாத்ம ஸம்ஜஞம்
தந்யா த்விஜா ரஹஸி ஹிருத்ய வலோக யந்தி !!

நம் பாரத புண்ணிய பூமியில் யோகம் ஒரு கலையாகவே அப்பியசிக்கப்பட்டு வருகிறது.

யோகம் இரு வகை. ஆதாரம், நிராதாரம். நம் உடலில் பல ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் உறையும் மூர்த்தங்களை அடிக்கடி நினைக்க ஆன்ம உணர்வு ஏற்படும். இது ஆதார யோகம்.

இந்த நிலை வந்த பின் அந்த அருள் சக்தியை உள்ளக் கண் கொண்டு உணர முடியும். அதன் பின் அச்சக்தி வேறு. சான் வேறு என்று நினைவு நீங்கும். முக்திக்குரிய மோனம் ஸித்திக்கும் இதயத்தில் இறைநிலை நிலைத்து நிற்கும்; இது நிராதார யோகம்.

யோக முயற்சி எது ?

மனிதனின் அறிவை சிற்றறிவு புலனறிவு என்று இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். சிற்றறிவுத் திறமை அதிகமாக உள்ளவர்களை உலகம் அறிஞர் எனப் போற்றுகிறது.

இந்தத் திறமை எல்லோரிடமும் ஒன்றாக இருப்பதில்லை. எல்லோருக்கும் இந்த அறிவு ஒரே மாதிரியாக இருக்கச் செய்வது இயலாத காரியம். ஒரே ஆசிரியர் ஒரே பாடப் புத்தகம் இருந்தும் எல்லா மாணவர்களும் ஒருவர் வாங்குவது போலவே மார்க் வாங்குவதில்லை! ஏன்? இதற்கு காரணம் வினை அதாவது மன முயற்சி; உடல் உழைப்பு.

புலனறிவு (மன அறிவு) கற்றல், கேட்டல், சிந்தித்தல் இவைகளால் அபிவிருத்தியடைகிறது. இவ்வறிவு புறத்தே புலன்கள் வழியாக வெளிப்படும். முயன்றால் ஆன்ம யோகத்துடன் இணைவதையும் நாடும். இந்த அறிவு வளர்ச்சிக்குப் புலன்கள் ஐந்தும் அடக்கப்பட வேண்டும். நாம் போக வேண்டிய இடத்திற்கு வண்டியைத் திருப்ப ஓட்டுவது போன்ற முயற்சியே யோக முயற்சி.

பல ஸித்திகளை பல யோக முயற்சியால் அடையலாம் உண்மையான யோக நெறியை ஆகமங்களும் அறிவிக்கின்றன. அவைகள் தெளிவாகப் புரியாதவண்ணம் அமைந்துள்ளன. யோகத்திற்கு தெய்வபக்தி அடிப்படை அன்புதான் ஆதாரம் அன்பை நிலமாகக் கொண்டு அருள் என்ற நீர் பாய்ச்சி யோகப் பயிரை வளரச் செய்து, ஞானத்தைப் புலனாக அடைய வேண்டும்.

உடல், உள்ளம், அறிவு இம் மூன்றும் யோக நெறியில் ஒன்றோடு ஒன்று ஒன்றி நிற்க வேண்டும். இம் மூன்றில் ஒன்று முரண்பட்டாலும் யோக நிலை கலைந்துவிடும். இதைத்தான் திருநாவுக்கரசர்,

புலன்களைப் போக நீங்கி புத்தியை ஒடுங்க வைத்து
இலங்களைப் போக நின்று இரண்டையும் நீங்கி ஒன்றாய்
மலங்களை மாற்ற வல்லார் மனத்திலுட் போகமாகி
சினங்களைக் களைவர் போலும். - என்று குறிப்பிடுகிறார்.

இந்திரிய தர்சனங்கள் ஆறில் யோக சம்பந்தமானவை, யோகமும் சாங்கியமுமே. சாங்கியம் தத்துவ விசாரணையையும், ஆராய்ச்சி முறைகளையுமே விரிவாகக் கூறியது. யோகம் நடைமுறையில் பின்பற்ற வேண்டிய செயல்முறைகளைக் குறிக்கிறது. இவ்விரு முறைகளும் மனித குலம் பரம்பொருளை அடைய செயல்படுத்தும் வழிமுறைகளைத் தெரிவிப்பதுதான் என்று சுவேதாச்வர * உபநிஷத் கூறுகிறது.

முண்டகோபநிஷத்தும் யோகம், நியமம் முதலியவைகளைப் பற்றிக் கூறுகிறது. ஐம்புலன்களையும் மனதையும் அறிவையும் ஒருநிலைப்படுத்த யோக முறை மூலமே முடியும் என்று கடோபநிஷத் கூறுகிறது.

துக்கம் நம்மிடம் சேராமல் இருப்பதே யோகம் என்பதை பார்த்தோம், கலக்கம், சந்தேகம் இவைகளை விட்டு யோகம் நமக்கு நிச்சயம் முக்தியைத் தரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் முயன்றால் யோகம் ஸித்திக்கும். "துக்க ஸம்யோக வியோகமே யோகம்' என்கிறார் பகவான்.

யோகத்தின் ஈடுபடுபவன் செய்ய வேண்டியதென்ன ?

நாம் இதைப் பெற வேண்டும். அதைப் பெற வேண்டும் என்ற ஆசையை விடவேண்டும். கண், காது முதலிய இந்திரியங்களை அடக்க வேண்டும். வேறொன்றையும் நினைக்காமல் மனத்தைப் பழக்க வேண்டும்.

---

* சுவேதாச்வர உபநிஷத் இரண்டாம் அதிகாரத்தில் யோகத்தைப் பற்றிச் சில குறிப்புகள் உள்ளன.

8 வது பிரிவில் - மார்பு, கண்டம், சிரம், இம் மூன்றினையும் நிமிர்த்தி நேராக வைத்து இந்திரியங்களை மனத்தினுள் செலுத்தி அறிஞன் அஞ்சத்தக்க ஆற்றைக் கடக்கிறான்.

9 வது பிரிவில் - நன்கு ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட முயற்சியினை யுடையவன் பிராணனை அடக்கி அமைதி அடைந்தபின் நாசி வழியாக வெளியிடுகிறான். துஷ்டக் குதிரைகளை அடக்கியாளும் சாரதி போல மனதினை அடக்கிச் செலுத்துகிறான்.

13 வது பிரிவில் - யோகாப்யாஸம் மூலம் என்ன பலன்? லேசான உடல்; தேகாரோக்கியம், தோலின் மென்மை மேனியின் தேஜஸ், மல மூத்திராதிகள் கட்டுப்படும்.

பகவத்கீதை யோகம் பயிலும் முறையை விரிவாகக் கூறுகிறது. கீதையில் 5-ம் அத்தியாயம் தியான யோகம். இதற்கு ஆத்ம ஸம்யம யோகம் என்ற பெயரும் உண்டு. இதில் 12 முதல் 15 வரை சுலோகங்கள் யோகாசனப் பயிற்சியை குறிக்கிறது.

தியானம் என்றால் என்ன ?

ஒரு பொருளை முழுவதும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற துடிப்போடு ஆன்மாவைக் குரங்குப் பிடியாக பிடித்துக் கொள்வதுதான் தியானம்.

அச்சத்தினால் நாடி தளர்கிறது. கோபத்தால் முறுக்கேறுகிறது. ஆசையினால் வரைமுறையின்றி இயங்குகிறது. இதை வரைப்படுத்துவதே தியானம்.

தியானிக்கும்போது நினைப்பவன் ஒருவன். நினைவு ஒன்று. நினைக்கப்படும் பொருள் ஒன்று ஆக மூன்று அம்சங்கள் உண்டு. தியானத்தில் லயித்து ஒன்றுபடும்போது முதலில் உபாசகன் நினைப்பதை மறக்கிறான். மீதி இருப்பது இரண்டு அம்சங்கள். அடுத்த நிலையில் நினை பொருளை மறக்கிறான். மிகுதி இருப்பது நினைவு. அதையும் அழித்து விட்டால் அதுவே நிர்விகல்ப சமாதி.

ஆனால் ஆதிசங்கரர் இதைப் பற்றி எல்லாம் விவரிக்காமல் தன் "பஜ கோவிந்த"த்தில் சுருக்கமாக ஒரே சுலோகத்தில் பிராணாயாமம் செய்து வா என்கிறார்.

ப்ராணாயாமம் விரத்யாகாரப் நித்யா நித்ய விவேக விசாரம்
ஜாப்ய ஸமநே ஸமாதி விதானம் குர்வலதானம் மஹ தவதானம் !!
இந்த ப்ராணாயாமமும் பிரத்யாகாரமும் யோகத்தின் பகுதிகள்.

அஷ்டாங்க யோகம்

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற பதஞ்சலி முனிவர் அஷ்டாங்க யோகத்தைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இவை மனிதன் நிலையிலிருந்து தேவி நிலை அடைவதற்கான படிகள் ஆகும்.

1. யமம் (தள்ளுபவை)
2. நியமம் (கொள்ளுபவை)
3. ஆசனம் (இருக்கை)
4. பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி)
5. பிரத்யாகாரம் (ஆற்றலை ஒன்றுபடுத்துவது)

6. தாரணை (சக்திகளுக்கு வலிமையூட்டுவது)

7. தியானம் (மனம் ஒன்றுபடல்)

8. சமாதி (பேரின்பம் துய்த்தல்)

இந்த அஷ்டாங்க யோகத்திற்கு உதவுவதே மந்திரம். யந்திரம், தந்திரம்.

மனதை உறுதிப்படுத்துவதால் மந்திரம் எனப் பெயர். த்ர, என்றால் பிரிப்பது. மனம் இருந்த நிலையிலிருந்து கற்பனையில் எவ்வளவோ தூரம் செல்லக் கூடியது. இருந்தும் இம் மனதிற்கு ஒரு எல்லையுண்டு. அதுதான் அனுபவம். சூழ்நிலை, கல்வி இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையும். இவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற்று நிறை மனதாக விளங்க துணை செய்வதே மந்திரம்.

ஐம், அங், லங், க்லீம் இவை எல்லாம் குழூஉக் குறி எழுத்துக்கள். இவை மந்திரங்களின் பீஜங்களால் விளங்குகின்றன. யந்திரங்களில் எழுதப்படும் எழுத்து மந்திரம். இம் மந்திரங்களுக்கு உயிரூட்டும் முறையே தந்திரம்.

மந்திர எழுத்து ஆற்றல் மிக்க சக்தியின் மிகச் சிறிய வடிவமாகும்.

கவனத்தை ஒருமுகமாக நீடித்து நிறுத்தப் பயின்றவன் யுக்தன். அப்படி பயிலாதவன் அயுக்தன். இது கிதாசார்யன் கூறுவது ஏதாவது ஒரு கருத்தை அல்லது பொருளைத் தொடர்ந்து தியானிக்க பயில்வதை "ஏக தத்வாப்யானம்" என்கிறார் பதஞ்சலி. இந்த அப்பியாஸமுள்ளவர் களுக்கே பாவனா சக்தி ஏற்படும்.

இந்த பாவனா சக்தியை பெற்று அதன் மூலம் சாந்தி பெற யோக சாஸ்திரத்தில் நான்கு வழிகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

1. வளம் பெற்று மகிழ்ச்சியோடு தோழமை உணர்வோடு திருப்தியாகப் பழகுவது - மைத்ரீ் பாவம்.

2. துன்புற்று பரிதாபமாக வாழ்பவரிடம் பரிவும் இரக்கமும் காட்டி பழகுவது - கருணா பாவம்.

3. ஒழுக்கத்தால் சிறந்த நல்லவரோடு பழகப் பயில்வது - முகிதா பாவம்.

4. தீச் செயலால் இழிந்த கயவர்களை வெறுக்காமல் வாழப் பயில்வது - உபேஷா பாவம்.

இப்படி பாவனைகளோடு பழகினால் சாந்தி ஏற்படும்.

பலவகை யோகங்கள்

சிவயோகம் என்பது மந்திர யோகம், லய யோகம், ஹட யோகம், ராஜயோகம் என நான்கு வகை.

1. **மந்திர யோகம்:** மோக்ஷார்த்தமாக ஒரு அக்ஷரம் மூன்று அக்ஷரம், 5 அக்ஷரம், 8 அக்ஷரம் கூடிய மந்திரங்களில் ஏதாவது ஒன்று எக்காலத்திலும் ஜபிப்பது.

மூச்சுக் காற்று "ஹ" என்ற ஒலியுடன் வெளிப்படுகிறது. "ஸ" ஒலியுடன் உள் நுழைகிறது. இது ஹம்ஸ மந்திரம். இந்த ஹம்ஸ மந்திரத்தை எல்லா உயிர்களும் ஜபிக்கின்றன.

இதையே மந்திரமாக ஆசார்யரால் உபதேசிக்கப்பட்டு சுழும்னா வழியில் பிரவேசிக்கச் செய்யப்படுமாயின் அதுவே மந்திர யோகமாகிறது.

ஹகாரேண பஹிர்யாதி ஸகாரேண விசேத் புன:
ஹம்ஸ ஹம்ஸேதி மந்த்ரோயம் ஸர்வை ஜீ வைச்ச ஜப்பதே !!

2. **லய யோகம்:** ஒருவனுடைய சித்தம் தியானத்தால் வாக்குகளால் அல்லது நாதத்தோடு ல்யித்திருப்பது லய யோகம்.

இந்த லய யோகப் பயிற்சியால் ஜீவாத்மா பரமாத்மா ஐக்கியம் ஏற்படுகிறது. இந்த லய யோக முற்றுப் பெறின் சித்தம் ஒய்வு பெறுகிறது.

ஹடேன கிருஹ்யதே ஜாட்யம் ஸர்வ தோஷ ஸமுத்பலம்
க்ஷேத்ரஞ்ச: பரமாத்மா ச தயோரைக்யம் யதா பவேத்
தன்தயே ஸாதிதே பிரஹ்மன் சித்தம் யாதி விலின தாம்
பவன: ஸ்தைர்ய மாயாதி லய யோகா தயே சதி
ஸயாத் ஸம்ராப்யதே ஸௌக்யம் ஸ்வாத்மானந்தம் பரமபதம் !!

3. **ஹட யோகம்:** அஷ்டாங்க மார்க்கத்தினாலும் பத்துவித முத்திரைகளினாலும், சரணங்களினாலும், கேவல கும்பகத்தினால் வாயுவை வசப்படுத்துவது ஹடயோகம்.

"ஹ" காரத்தினால் சூரியன் குறிப்பிடுகிறார். "ஸ" சந்திரனைக் குறிப்பிடுகிறது. இந்த சூரிய சந்திரர்களின் சேர்க்கையே ஹடயோகம். மந்திர யோகத்தாலும் ஹட யோகத்தாலும் சுழும்னாவில் வழி ஏற்படுகிறது. ஹட யோக பயிற்சியால் உடலிலுள்ள எல்லாக் குற்றங்களும் சோம்பலும் நீங்குகின்றன.

ப்ரந்தி மந்திர யோகாச்ச ஜாயதே பச்சி மே பதி
ஸ காரணேது ஸுர்ய: ஸ்யாத் ஸகார ணேது ருச் யாத
ஸுர்யா சந்திர மஸோ ரைக்யம்ஹ் இத்யபிதிப்தே !!

4. **ராஜயோகம்:** ஞானத்தால் மனோவிருத்திகள் இல்லாமல் இருப்பது ராஜயோகம்.

ஜீவர்களின் மகா க்ஷேத்ரமாகிய யோனி நடுவில், செம்பருத்தி, கற்றாழைகளின் மலர்கள் போன்ற நிறமுள்ள செந்நீர் உள்ளது. அது தேவி தத்துவம் எனப்படும்.

புருவ மத்தியிலுள்ள சந்திரனிடத்தில் வெண்ணீர் உள்ளது. இது சிவத் தத்துவம் எனப்படும். இந்த செந்நீர் வெண்ணீர்களின் சேர்க்கையே ராஜயோகம் எனப்படும். இதன் பயிற்சியால் அணிமா முதலிய சித்திகளைப் பெற முடியும்.

யோனி மத்யே மஹாக்ஷேத்ரே ஜபா பந்தூக ஸந்நிபம்
ரஜோவஸதி ஜந்தூனாம் தேவி தத்துவம் ஸமா வ்ருதம்
ரஜஸோ ரேதரஸா யோகாத் ராஜயோக இதிஸ்ம்ருத
அணிமாதி பதம் ப்ராப்ய ராஜதே ராஜயோகத: !!

இந்த நான்கு யோகங்கள் ப்ராணன் அபானன்களின் ஐக்கியம் என்பது அறியத் தக்கது.

குண்டலினி யோகம்

மனிதர்களுக்குள்ளே மறைந்துறையும் சக்தி பெரிது. ஆனால் அது மறைவாகவே - அந்தர்கதமாக - இருக்கிறது. இதுவே குண்டலினி சக்தி. இச்சக்தியை விழிப்படையச் செய்பவனுக்கு அஷ்டமா ஸித்திகளும் கிடைக்கும். புவனேச்வரி மந்திரத்தின் பீஜாக்ஷரமே குண்டலினி சக்தியை விழிப்படையச் செய்யும் ஆற்றலுள்ளது. யோக முறை மூலம் குண்டலினியை எழுப்புவதே சரியான முறை.

துறவிக்கு யோகப் பயிற்சி இன்றியமையாதது என்கிறது. யாக்ஞவல்க்ய ஸ்மிருதி சாங்கியத்தைவிட சிறந்த ஞானமும் கிடையாது. யோகத்தைவிட சிறந்த சக்தியும் கிடையாது என்கிறது மகாபாரதம். அம்பிகை, சிவபெருமான், நரஸிம்மர், ஆஞ்சநேயர், ஐயப்பன் எல்லோரும் யோகத்திலிருக்கிறார்கள். திருப்பெருந்துறை (ஆவுடையார் கோவில்) அம்பிகை பெயர் யோகாம்பிகை.

"யோக போக விதாம் நேதா ஸதா யோகி" என்றெல்லாம் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. அறிதுயிலிருக்கும் மஹாவிஷ்ணுவும் யோகத்திலேயே லயித்திருக்கிறார் என்று விஷ்ணு சகஸ்ரநாமத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

திருமூலர் 3000 ஆண்டு காலம் யோகம் செய்தவர் என்பதன் மூலம் யோகத்தின் மூலம் காலத்தைக் கடக்கலாம் என்பது தெரிகிறது. ஸ்ரீமந்நாத முனிகள் 200 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தது யோகம் மூலமே. யோகத்தின் மூலம் இறைவனை அனுபவிக்கலாம் என்பதைக் காட்டியவர்கள் முனிவர்களும் ஆசார்யர்களும் ஆழ்வார்களுமாவர். முதலாழ்வர்களான பொய்கை, பூத பேயாழ்வார்கள் யோக நெறியைத் தழுவியவர்கள் என்று வைஷ்ணவ குரு பரம்பரை கூறுகிறது.

அடுத்ததாக மனத்தைப் பற்றியும் அதை எப்படி அடக்குவது என்பதைப் பற்றியும் கவனிப்போம்.

மனம் என்பது என்ன? - மனதை மனதால் அறிவது - மனம் என்னும் கடிகாரம் - மனப் பழக்கம் - ஒரு நிலைப்படுத்துவது - அந்தக் கரணம் என்றால் என்ன? - மனம் அடக்க சகாயங்கள் நல்ல மனம் கெட்ட மனம் - மனதும் மந்திரங்களும்.

அலை பாயும் மனம்

(நான்காவது அத்தியாயம்)

பாழான என் மனம் குவிய ஒரு தந்திரம்
பண்ணுவது உனக்கருமையோ
பார்க்குமிடமெங்கும் நீக்கமற நிறைகின்ற பரிபூர்ணானந்தமே
- தாயுமானவர்

ஐந்து புலன்களோடு ஆறாவது புலன் ஒன்று மனிதனுக்கு உண்டு. அதுதான் மனம். மனிதனையும் மிருகத்தையும் வேறு படுத்துவது இம்மனமே. மனம் உடையவன் மனிதன்.

மனம் அகத்தில் ஸூக்ஷ்மமாக இருப்பதால் "அகம்'' உடலுக்குள்ளே இருந்து இயங்குவதால் உள்ளம். இதுவே அறிவுக்கு ஆதாரம். உணர்வுக்கு உறைவிடம். இந்த உள்ளம் இல்லை என்றால் ஆய கலைகள். அறிவு நூல்கள், விஞ்ஞானம், ஞானம் எதுவும் தோன்றியிருக்க முடியாது.

மனிதனின் மனதின் வலிமைக்கு எல்லையே இல்லை. மனம் எவ்வளவுக்கு ஒரு வழிப்பட்டு நிற்கிறதோ அவ்வளவு வலிமையை அது ஓரிடத்தில் செலுத்தக் கூடும்.

மனத்தினால்தான் மனதை அறிய முடியும்.

மனத்திற்கும் உடலுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமுண்டு. உடல் சுகமாக இருந்தால் மனமும் சுகப்படுகிறது. உடலை நன்கு பாதுகாத்து இந்திரியங்களை அடக்கினால் மனதை வலுப்படுத்த முடியும்.

சர்க்கஸ்ஸில் மிருகங்களைப் பழக்குவதுபோல இந்திரியங்களைப் பழக்கினால் பிரயோஜனமில்லை. இப்படிப் பழக்கினால் பழக்கம் ஏற்படுமேயொழிய குணம் மாறாது.

எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், வாசனைகள், பழக்கங்கள், சமஸ்காரங்கள் இவை யாவும் நிறைந்ததே மனம். அதற்கு தானே பிரகாசிக்கும் சக்தி இல்லை. ஆத்மாவிடமிருந்து அது பிரகாசத்தைப் பெறுகிறது. இம்மாதிரி கடன் வாங்கிய பிரகாசத்தைக் கொண்டே இதர வஸ்துக்களையும் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது.

ஆத்மப் பிரகாசம் இல்லையேல் உலக வஸ்துக்கள் எதுவும் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாது. மனதின் இயல்பு இந்திரியங்கள் வாயிலாக புறத்தே தென்படும் வஸ்தக்களைப் பற்றிக்கொண்டு அதன் வடிவங்களைப் பெறுவதே ஜகத்தைக் கற்பனை செய்வதும் அதை அழிப்பதும் இம்மனமேதான். மனம் இல்லாவிட்டால் இந்திரியங்கள் செயல்பட்டாலும் அவை உபயோகமற்றவையே ஜீவனும் அவ்வுணர்ச்சிகளை மனம் உதவியில்லாமல் உணர முடியாது.

மனம் எதை விரும்புகிறதோ அதன் மயமாகிறது. மனம் உலகப் பொருள்களைப் பற்றும்போது அது அசுத்தமடைகிறது. ஆண்டவனைப் பற்றும்போது நிலைத்த இன்பத்தை அடைகிறது.

ஆசைகளை அடக்கினால் மனம் அடங்கும். மன நாட்டம் உலகப் பொருள்களில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதன் பற்று ஆத்மனில் அதிகரிக்கிறது. மனம் ஒருமுகப்படும்போது ஆன்மிகப் பயிற்சிகள் வலுவடைகின்றன.

மனம் ஆசைகள் நிறைந்தது. இம்மனமே உடல் முழுதும் வியாபித்து அதற்கு உயிரைக் கொடுத்து அதை இயக்கவும் செய்கிறது. மனம்தான் பந்தத்திற்கும் மோக்ஷத்திற்கும் காரணம்.

ஆசைகள் அதிகரிப்பதால் தேவைகள் அதிகரிக்கின்றன. இதனால் மன நிம்மதி குறைகிறது. கஷ்டங்கள் அதிகரிக்கின்றன. தேவைகள் குறைந்தால் நிச்சயம் மன நிம்மதி ஏற்படும்.

உயிருக்கு உரம் கொடுப்பது. உண்மை என்றால் என்றும் நிலைத்திருக்கும் தன்மை. இதுவே "சத்" நகைகள் "வித்" விதமாக மாறும்; ஆனால் அதன் உட்பொருள் தங்கம் ஒன்றே. பாண்டங்கள் வித விதமாக இருக்கும். ஆனால் அதன் உட்பொருள் மண் ஒன்றே.

மனதை மனதால் அறிவது

இந்த "சத்"தில் உறுதியுள்ள மனதை மனதில் அறியக் கூடியவர்கள். இந்த ஜட தேகத்தால் மனதை அறிய முடியாது.

மனதை மனதால் அறியலாம் என்றால் எந்த மனதை எந்த மனதால் அறியலாம் என்ற கேள்வி பிறக்கும். இதில் இரண்டிலுள்ள "மன" என்ற சப்தம் ஒன்று வியஷ்டி மனதையும் மற்றொன்று சமஷ்டி மனதையும் குறிப்பிடுகிறது.

சமஷ்டி மனதை "விரா" "வைஸ்மாநரன்" என்றும் சொல்வார்கள். வியஷ்டி மனம் தான் ஜீவராசிகள்.

வெளி விஷயங்களிலிருந்து மனதை அடக்குவது "சமம்" அதே விஷயங்களிலிருந்து கண், காது, முதலிய புலன்களை அடக்குவது. "தமம்" அடக்கப்பட்ட புலன்களை மறுபடியும் விஷயங்களில்

செல்லாதபடி தடுத்து நிறுத்துவது "உபாதி" இயற்கையாக ஏற்படும் குளிர் வெப்பம் முதலியவைளால் ஏற்படும் இன்பம் துன்பம் இவைகளை சகித்துக் கொள்வது "திதிஷை".

மனம் என்னும் கடிகாரம்

அறிவு மூளையைச் சேர்ந்தது. அன்பும் அருளும் மனதைக் சேர்ந்தது.

உலகில் பல இயக்கங்களுண்டு. இந்த இயக்கம் கடிகாரம் "பெண்டுலம்" போன்றது. நாடு, இனம், சாதி, சமயம், மொழி, நிறம், கலை, நாகரிகம் யாவும் அக்கடிகாரத்தில் காலம் காட்டும் எண்கள். மனமே கடிகாரத்தை இயக்கும் விசை. அன்புமே சுழன்று வரும் இரு முள்கள்.

மனம் என்ற விசையால் இயக்கம் என்ற பெண்டுலம் மிதமாக ஆடவேண்டும். மணி ஓசையில் இன்பமும் உண்டு. துன்பமும் உண்டு. பள்ளிக்கூட மாணாக்கர்களுக்கும் ஆலை தொழிலாளர்களுக்கும் வேலை துவக்கும் மணி ஓசை துன்பம், வேலையிலிருந்து வீடு செல்ல அடிக்கும் மணி ஓசை இன்பம், ஒரே மணிதான். ஓசையும் ஒரே மாதிரித்தான்; ஆனால் அதை நோக்குவதில் ஒன்றுக்கொன்று மாறுதல்; அவ்வாறே துன்பமும் இன்பமும்.

மனப் பழக்கம்

சித்திரமும் கைப் பழக்கம் செந்தமிழும் நாப் பழக்கம்
சுற்றதோர் கல்வியும் மனப் பழக்கம். - ஒளவை

கைப்பழக்கம் இருந்தால் சித்திரம் முதலியவை சிறப்பாக வரும். அஸ்திர சஸ்திர வித்யைகளுக்கு கைப்பழக்கத்துடன் மனப் பழக்கமும் வேண்டும்.

அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திலுமுள்ளதால் உலகில் என்ன விசித்திரங்கள் நடந்தாலும் அவை பிண்டமாகிய இந்த தேகத்திலும் நடக்கும் திறனுள்ளது. இதையே உள்பிரபஞ்சம். வெளி பிரபஞ்சம் என்கின்றனர். இவ்விரண்டுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை உணர்ந்து அகம் புறம் இரண்டும் ஒன்றாக அகத்தில் கண்டதைப் புறத்திலும், புறத்தில் கண்டதை அகத்திலும் காண்பதே வித்தையின் முடிவு.

புறத் தோற்றங்களைப் பற்றி ஆராயும் வித்தை அவித்தை ஏனெனில் அவித்தையான சாமான்ய மனிதனின் பிரக்ஞான ஜீவனுள்ள காரியங்கள். மனிதன் தன்னை இழந்தால் சக்தியற்றவன் ஆகிறான். ஆனால் அவன் தன்னை அறிந்து மறவாதுதிருந்தானாயின் எல்லாச் சக்திகளும் அவனிடம் தானே வந்தடையும். அவனே சக்திமான். சக்திமான் உபயோகிப்பது பெரிய காரியமல்ல. அது அவனுக்கு இயல்பாகவே வரும். யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லியுள்ள யோக ஸித்தி எல்லாம்

இது போன்றதே. ஆனால் எதற்கும் அப்பியாஸம் வேண்டும். சாதனம் இன்றி சாதிப்பாரில்லை; சாதகமின்றி சாதனம் பயன்படாது.

சாதகம் அகத் தூய்மையால் உண்டாகி அமைவது. இதற்கு மனப் பழக்கம் மிகவும் அவசியம். சாதனம் வெறும் கருவிகளே.

ஞானேந்திரிய கர்மேந்திரியங்கள் பத்தும் பதம் பெற பழக்கப் பட்டாலன்றி, பொறி புலன்கள் தூரிய மனதிற்கு இசைந்த சைதன்யங்கள் ஆகா. ஆத்மாஞானத்திற்கு முதல்படி மனப் பழக்கம்.

மனதார மனதில் ஊன்றப் பெற்றதை அறிவாலுணர்ந்து "அதுவதுவாதல்'' என்ற விதிப்படி அறிவு மயமாக வேண்டும். இதற்கு ''நிதித்யாஸனம்'' என்று பெயர். சிந்தித்துணர்ந்த ஞானத்தை அனுபத்திற்கு கொண்டு வந்து அனுபவ ஞானமாக செய்துகொள்ளவே நிதித்யாசனம். இதற்கு யோகமும் உபாசனையும் சாதக சாதனங்கள். அதாவது அந்தர் முக (உள்முக) பஹிர்முக (வெளி முக) வழிகள்.

ஒருநிலைப் படுத்துவது

மனது எந்நெந்த விஷயங்களில் செல்கிறதோ அந்த விஷயங்கள் நிரந்தர சுகத்தைக் கொடுக்காது என்ற ஞானத்தாலும் அது துக்கமானது என்ற வைராக்யத்தாலும் அங்கிருந்து மனதை அகற்றி ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும்.

இது சிரமமான காரியம்தான். ஆனால் முடியாததல்ல.

எப்போதும் மனதை அடக்கி ஆத்மாவிடம் நிலைக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். இந்திரியம், மனது இவைகளை அடக்கி தியானத்திலிருக்கும் போது மனம் காற்றில்லாத இடத்திலுள்ள திப ஜ்வாலை போல ஆடாது அசையாது இருக்கும்.

விஷய ஆசையை விட்டால் ரஜோ குணம் ஒழியும். ஆத்மாவிடம் மனதை செலுத்துவதால் ஜீவன் பிரும்ம ஸ்வரூபமாகிறது. அப்போது பேரின்பம் தோன்றும். தியானத்தில் மனதை நிலைநிறுத்தி, தன்னிடம் உள்ள ஆத்மாவே சகல பிராணிகளிடமும் இருக்கிறது என்று எண்ணுபவன் ''சமதர்ஸி'' எல்லா பிராணிகளிடமுள்ள என்னை யார் உபாசிக்கிறானோ அவன் தியானம் செய்தாலும், செய்யாமல் வேறு காரியங்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், அவன் என்னிடமே இருப்பவனாகிறான்'' என்கிறார் பகவான் கிதையில்.

அந்தக்கரணம் என்றால் என்ன ?

அந்தர் - உள்ளே, கரணம் - பொறி அறியும் கருவி. அறியும் சக்தி அறிவுக்கன்றி வேறொன்றுக்கும் இல்லை. அறியும் அறிவுக்கு ஞானேந்திரியங்கள். கர்மேந்திரியங்கள் என்று சொல்லப்படும்.

புறக் கருவிகள் பத்து இருப்பதால் அவையன்றி அவைக் கெல்லாம் காரணமாகி அவன் எல்லாவற்றின் சக்தியும் தன்னில் அமைய பெற்றதாய் உள்முகத்தில் அறியத் தக்க கருவி அந்தக் கரணம். "இது இந்திரியங்களுக்கெல்லாம் ராஜா" என்று வராஹ உபநிஷத்தில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

இந்த பத்து இந்திரியங்களையும் மனதையும் சேர்த்து சமஷ்டி பாவத்தில் "ஏகாதசருத்திரர்கள்" என்பர்.

ருத்ரன் என்ற பெயர் காரணப் பெயர். இது ரோதனம், திராவணம் என்ற இரு சமஸ்கிருத பதங்களின் அர்த்தத்தை சேர்த்து உணர்த்தும் வார்த்தை. (ரோதணம் - அழுகை, திராவணம் - ஒழிதல்) இது எப்போதும் நாம ரூபங்களை நாடி அழுதுகொண்டே இருக்கும். இந்த அழுகையை நிறுத்தவோ ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தவோ மனிதனால் சாத்திய மில்லை. அதை அழவிட்டே திருப்தி செய்ய வேண்டும். ஓடவிட்டே பிடிக்க வேண்டும்.

அஞ்சு மடக் கடக்கென்பர் அறிவிலர், அஞ்சு மடங்கு மமருங்கில்லை
அஞ்சுமடக்கில் சேதனமாமென்றிட்டு அஞ்சுமடக்கா அறிவறிந்தேனே

என்பது திருமந்திரம்

சங்கற்ப விகற்பான இந்த மனதுக்கு எதையும் பற்றவும், விடவும், பற்றிவிடவும், விட்டுப் பிடிக்கவும், விட்டும் விடாது பற்றவும் விடாது விட்டு நிற்கவும் சக்தி உண்டு.

இந்த சக்தி அதன் காரணமான ரஜஸ், தமஸ் குணங்களினால் அதற்கு இயல்பாக அமைந்துள்ளது. இப்படி எல்லாவற்றையும் பற்றிவிடும் மனதை விடாதுபற்றி நிற்பது ஒன்று உண்டு. அது ஆதி என்று சொல்லும் அந்தக்கரண வாசனை. இந்த வாசனைதான் ருத்திரன். பிறந்ததும் அவனை ரோதனை செய்துகொண்டு ஓடும்படி செய்தது. இந்த வாசனை பெருகும்; மெலியும் ஆனால் இது மனத்துள்ள வரையில் அதைப் பற்றாது விடுவதில்லை. மனத்திற்குப் பூ இடமாக இருப்பதுபோல அந்த வாசனைக்கு அம்மனம் இருப்பிடம்.

இந்த வாசனை மனது உதிக்கும்போது உதித்து, அது லயிக்கும்போது தானும் வயித்து மறுபடியும் உதிக்கும்போது கூடவே உதித்து அதை அழுதுகொண்டு ஓடச் செய்யும். அது நுகர்வது எல்லாம் சிற்றின்பம்.

ஆகவே "ஆதி" என்ற அந்தக்கரண வாசனை பெருங்காய டப்பியில் பெருங்காயம் இல்லாவிட்டாலும் அதன் வாசனை இருப்பது போல மனம் செய்யும் காமம் அழிந்தும் அதன் வித்து வாசனா மாத்திரமாக இருந்து, செய்த கர்மத்திற்குத் தக்கபடி அந்தக்கரணத்தை செலுத்தும் இது காலதேசத்துக்குட்பட்டது.

மனதைப் பற்றிய வாசனை எதுவோ அதற்கு அவித்தை என்று பெயர். மாயை என்றும் சொல்வர்.

மன மாயை மாயை இம் மாயையை மயக்க
மன மாயை தான் மாயும் மற்றொன்றுமில்லை
பினை மாய்ப்பதில்லை, பிதற்றவும் வேண்டாம்
தனையாய்ந்திருப்பது தத்துவம் தானே - திருமந்திரம்

இந்த மனதையும், அந்தக்கரணத்தையும் ஜெயித்தவர்களே மகான்கள்.

எல்லாம் தெரிந்து எதிலும் ஆசையற்று தனக்கு எதுவும் அன்னியமில்லை என்று கண்டு, எல்லாம் நானே என்றுணர்ந்த மகான்கள் இச்சிக்க வேண்டியது எதுவுமே இல்லை. அவர்கள் எல்லாம் செய்வார்கள், ஒன்றும் செய்யாமலிருப்பவர்கள். அவர்கள் எதையும் இச்சைப் பற்றிச் செய்வதில்லை. அவர்கள் செய்கை உலக உபகாரம், அவர்கள் செய்கைக்கும் அவர்களுக்கும் எவ்வித பற்றும் கிடையாது.

இதைத்தான் கிருஷ்ண பரமாத்மா:
செய்கையில் செய்கையின்மையும் செய்கையின்மையில் செய்கையும் காண்பவன் எவனோ அவனே உத்தமன் என்கிறார். இதைத்தான் ''சும்மாயிருப்பதே சுகம்'' என்கிறார் அதுவே நிஷ்டை; சமாதி நிலை.

சும்மாயிருப்பது

ஒன்றும் தெரியாமல் ஒன்றும் செய்ய முடியாமல் இருப்பதை சும்மாயிருக்கும் சுகத்துடன் ஒப்பிடலாகாது எல்லாம் தெரிந்து எல்லாம் செய்யும் வல்லமையும் சக்தியும் பெற்று பிரபஞ்சத்தை ஆட்டி வைக்கும் சக்தியை உணர்ந்து அதுவே தான் என்பதைக் கண்டு அந்தப் பிரபஞ்ச சக்ரத்தில் தான் ஒரு அணு என்பதை உணர்ந்து அடங்கிய நிலையே சும்மாயிருக்கும் சுகநிலை ஆத்மார்த்த அனுபவ நிலை.

இந்நிலையைத்தான் மகான்கள் அடைகிறார்கள். இந்நிலையை அடைந்தவர்களைப் புளியம் பழத்துடன் ஒப்பிடுவார்கள்.

புளியம்பழம் தான் ஓட்டில் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் அதனுள்ளே தனித்து எதிலும் சாராமல் நிற்பது போலவே, ஞானிக்கு இந்த உடற்கூட்டின் சம்பந்தம் கொண்டிருக்கிறார். ஞானிக்கு சரீர அபிமானமே கிடையாது சரீர அபிமானம் உள்ளவருக்கு மரணம் தன்னை அணுகாமல் பாதுகாக்கும் திறன் இல்லாது போய் விடுகிறது.

மனம் அடக்க சகாயங்கள்

மந்திர ஜபம், மூர்த்தி தியானம், ஆகார நியமம், பிராணாயாமம், இவை எல்லாம் மனதை அடக்க சகாயங்களே.

மூர்த்தி தியானத்தாலும், மந்திர ஜபத்தாலும் மனம் ஏகாத்ர நிலையை அடைகிறது. மனம் சதா சலித்துக்கொண்டே இருப்பதால் அதனிடம் ஒரு ரூபத்தையோ நாமத்தையோ கொடுத்தால் அதை அது பற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

ஐயமும் சலனமும் நிற்கச் செய்ததும்,
வெய்ய வெங்கொடுமை விதப்ப மேவலும்
பொய்யது உணர்த்தலும் பொருத்த நோக்கலும்
மையல் கொண்டீதலும் அறிவு மாண்மையும் - சிவஞான சித்தியார்

யார் யார் அவரவர் கர்மானுஷ்டானங்களுக்கு தக்கவாறு நடக்க விரும்புகிறார்களோ, அத்தனை பேர்களுக்கு அரவரவர்களுக்குச் சகாயமாக நின்று உதவுவது மனதின் சுபாவம் புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் இம் மூன்றையும் இதுவே கட்டுப்படுத்துகிறது.

இம்மனம் அளவற்ற நினைவுகளாய் விரிய விரிய பலவீனமாகிறது. நினைவுகள் அடங்க அடங்க ஏகாக்கிரக தன்மை அடைந்து அதனால் பலமடைகிறது. அப்போது ஆத்ம விசாரம் பலமாக சித்திக்கும்.

நல்ல மனம், கெட்ட மனம்

நல்ல மனம், கெட்ட மனம் என்று இரண்டில்லை. மனம் ஒன்றே. சுப வாஸனையில் நின்றால் நல்லமனம். அசுப வாஸனையில் நின்றால் கெட்ட மனம். மனமும் இந்திரியங்களும் நல்ல வழியில் நின்றால் தெய்வ சேஷ்டை என்றும் கெட்ட வழியில் நின்றால் அசுர சேஷ்டை என்றும் கூறுவதுண்டு.

மனதும், மந்திரங்களும்

மந்திர ஜபம் மூலம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். பீஜாக்ஷரங்களை ஜபம் செய்வது என்பது பற்றி சட்டமுனி சித்தர் சொல்வதைப் பாருங்கள்.

சொல்லுகிறேன் "சிங்" என்று முன்னே யூன்றி
சோதிகண்ட பின்பதிலே மனதை யூன்றி
சொல்லுகிறேன் "அங்" என்று பின்னே யின்றி என்கிறார்.

இம் மந்திர ஜபத்தால் நாடிகள் நம் வசமாகிவிடும். இந்த நாடிகள் மனதுடன் சம்பந்தப்பட்டவை; நாடிகளைக் கட்டுப் படுத்துவதால் மனதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்; இது ஒரு வழி.

சுவாசத்திற்கும் மனதிற்கும் வேர் ஒன்றே. அவைப்போல் மனதிற்கும் நாடிக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் உச்சாடனம் செய்யும்போதும் * நாடிகளுக்கு வேலை ஏற்படுகிறது. ஒரு அக்ஷரம் கண்டத்தில் இருந்து வருகிறது. ஒரு அக்ஷரம் நாபியிலிருந்து

---

* நாடிகள் பற்றி தனி அத்தியாயம் பின்னர் வருகிறது.

வருகிறது. ஒரு அக்ஷரம் சொல்லும்போது இரு உதடுகளும் சேரும். ப, த, இவைகளை உச்சரிக்கும்போது பல்லும் நாக்கும் சேர வேண்டும்.

எந்தெந்த அக்ஷரங்களை உச்சரித்தால் எந்தெந்த நாடிகள் செயல்படும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. சில நரம்புகளின் துடிப்பால் கோபம் ஏற்படுகிறது. நம் குணங்களுக்கும் நாடி நரம்புகளுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது. சில நாடி நரம்புகள் அசைந்தால் சாந்தி நிலை ஏற்படுகிறது.

மனம் சுவாதீனப்பட்டு அடங்கிவிட்டால் இது இறைவனைப் பார்ப்பதைவிட மேலானது. சுவாதீனப்பட வேறு இரு சாதனங்களும் உண்டு.

பகிரங்க சாதனம்: அதாவது பிறருக்கு உபகாரம் செய்வது. தானம், தர்மம், பரோபகாரம் போன்றவை. இவைகளை சிரத்தையோடு செய்தால் மனம் அடங்கும்.

அந்தரங்க சாதனம்: இதில் முக்கியமானது அஹிம்சை. இது யோகத்திற்கு ஒரு அங்கம்.

மனப் பழக்கத்தை யோக சாஸ்திரம் சித்த விருத்தி நிரோதனம் என்கிறது. மனம் பழுத்தால் அது தானே நழுவி விழுந்துவிடும். இதுவே வீடு முக்தி. இறைவனுக்கும், மனிதனுக்கும் நடுவே நிற்பது மனம், இதற்கு நான்கு நிலைகள்.

1. புறமனம், 2. நடுமனம், 3. அடிமனம், 4. செயலற்றிருக்கும் மனம்.

மனம் புறத்தே சென்று சிற்றின்பங்களை நாடுவது புறமனவிருத்தி; மனம் உள்ளொடுக்கி ஆன்மாவில் லயித்திருப்பது நடுமன விருத்தி; மனம் ஆன்மாவில் லயமாவது யோகம்; இது அடிமன விருத்தி.

அறிய முயாததை அறிந்துகொள்ளும் திறன் ஒருமுகப்பட்ட மனதிற்கே வருகிறது. இதுவே மனோதத்துவ இரகசியம்.

ஜீவனை இயக்குவது மனம், இந்த மனம் பண்பட்டால்தான் உய்வு. ஒன்றைத் தானாக அறிவது மனதினால்தான். பிறரால் அறிவது வாக்குகளால், இவை இரண்டின் துணையில்லாமல் எதையும் அறிய முடியாது. இந்த மனதால் பிரும்மத்தையும் அறிய முடியாது. பிரும்மத்திற்கு மனம் சரீரம் போன்றதே, மனத்தின் உள்ளே இருந்து கொண்டு ஆள்வது பிரும்மமே.

மனமும் ஊஞ்சலும்

மனதை ஊஞ்சலுடன் ஒப்பிடுபவர்கள், ஊஞ்சல் ஒரு பக்கம் எவ்வளவு தூரம் செல்கிறதோ, மறு பக்கமும் அவ்வளவு தூரம் ஆடியே தீரும். ஒரு பொருளின் மீது மிகுதியான விருப்பம் வைத்து மகிழ்ச்சி கொண்டால் அப்பொருளை விட்டுப் பிரியும்போது அவ்வளவு மிகுதியான வருத்தமும் ஏற்பட்டே தீரும்.

மனதை மனதிற்குள்ளே செலுத்திப்பார் என்றார் திருமூலர்.

செல்லுவளவும் செலுத்துமின் சிந்தையை
அல்லும் பகலும் அருளோடு தூங்கினால்
கல்லும் பிளந்து கடுவெளியாகுமே.

மனது மனதையே துருவி ஆராய்ந்தால் உள்ளத்தை உள்ளபடி உணர்ந்து விடலாம் என்ற பேருண்மையை ஞானிகள் பல விதமாகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

இறைவன் எங்கே இருக்கிறான் என்ற கேள்விக்கு "மனதுதான்" என்று பதில் சொல்கிறார் நாவுக்கரசர். மனிதனுக்குக் தெரியாத அப்பாலுக்கப்பால் போய்விட்டால் எங்கே அவனுக்கு தன்னைப் பற்றி தெரியாமல் போகப் போகிறதோ என்ற கருணையினால் இறைவன் மனிதனின் மனதினில் ஒளிந்திருந்து அவனை ஆள்கொள்கிறான் என்கிறார் திருமூலர்.

கள்ளப் பெருமக்கள் காண்பர் கொலோ என்று
உள்ளத்தினுள்ளே ஒளிந்திருந்து ஆளுமே

இதே உண்மையை சிவவாக்கியர்

அண்ட வாசல் ஆயிரம் அகண்ட வாசல் ஆயிரம்
ஆறிரண்டு நூறு கோடி ஆன வாசல் ஆயிரம்
இந்த வாசல் ஏழை வாசல் ஏகபோகமான வாசல்
எம்பிரான் இருந்த வாசல் யாவர் காண் வல்லியே

எல்லாமே இறைவன் மயமாக இருக்கிறது. ஒரு புல்லை எடுத்து ஆராய்ச்சி செய்தாலும் இறை தத்துவத்தைக் கண்டு கொள்ளலாம். ஏனென்றால் அந்தப் புல்லுக்குள்ளே கூட ஒரு வாசல் உள்ளது. அதன் வழியே எட்டிப் பார்த்தால் பேருண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இப்படி உலகிலுள்ள ஆயிரக்கணக்கான பொருள்கள். ஆயிரக்கணக்கான வாசல்களுடன் இறை தத்துவத்தைக் காட்டக் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவைகளில் வாயிலாக எட்டி பார்த்து உண்மையை அறிவதென்பது எல்லோராலும் முடியாது.

ஆனால் ஒவ்வொரு மனிதனும் எட்டிப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய கள்ள வாசல் ஒன்று உண்டு. அதுதான் மனமாகிய வாசல். ஏகபோமாக நாம் அனுபவிக்கக் கூடிய வாசல் நம் மனதிற்குள் எவரும் வந்து எட்டிப் பார்க்க முடியாது. நாமே பார்த்து ஆனந்திக்கலாம்.

யோகம், சித்த விருத்தியைக் கட்டுப்படுத்தி அடக்கியாளும் சக்தி இந்த இஷ்டசக்தியை உபாசனையினால் வளர்க்க வேண்டும். எடுத்த எண்ணங்களை ஓய்வுபெற வைப்பதாலே சுகம் உண்டாகிறது. விருப்பு வெறுப்பாகிய எண்ணத் தோற்றமே துக்கம். எண்ண ஒடுக்கமே சுகம். எண்ணங்களே சுகத்தின் சத்ரு; எண்ணங்கள் ஓய்ந்தால்தான் சுகம்.

தானே தான் சுகம் என்பதை உணர்ந்தால் மனம் அடங்கும். சுகத்தை அனுபவிக்கவே வேண்டும். அற்பக்காமனாய் இராதே; பூர்ண காமனாய் இரு. உன்னுள்ளே உனது இயல்பாகவே இருந்து "சத்" விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. "சித்" தான் நீ. ஆனந்தத்தை அடையும்போது சச்சிதானந்தமாகிறாய்.

மனம் இரண்டு விதமாக ஒடுங்கும். தற்காலிகமாக ஒடுங்கும் நிலைக்கு மனோலயம் என்று பெயர். மனம் நாசமாவதால் தான் ஒடுங்கும் நிலைக்கு மனோநாசம் என்று பெயர். மனம் என்னவென்று கேட்கும்போது "எண்ணங்களே மனம்" என்கிறார் ரமணர், தமக்கு எண்ணங்கள் பலகோடி "நான்" என்கிற எண்ணமே எல்லா எண்ணங்களுக்கும் ஆணிவேர், "நான்" என்ற இந்த எண்ணத்தையே அழிந்தால் எல்லா எண்ணங்களையும் அழித்து விடலாம்.

மனதை ஒருநிலைப்படுத்த சுருக்கு வழி

சிலர் ராமஜெயம் என்று எழுதி வருவார்கள். காமகோடி பெரியவர்களும் இம்மாதிரி ராமஜெயம் எழுதுவதை ஊக்கப் படுத்தி வந்தார்கள். மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த இது மிக சுலபமான வழி. இதற்கும் சில விதிமுறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

1. ஒரு மந்திரம் அல்லது ஒரு கடவுளின் பெயரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். தினம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சேந்தாற்போல் 10 அல்லது 15 நிமிஷம் ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதவும்.
2. தினமும் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து எழுதவும். எழுதும்போது உடல் நிலையை மாற்றக் கூடாது.
3. நடுவில் ஒரு நாள் கூட எழுதாமல் இருக்கக் கூடாது.
4. குளிந்த பின், அல்லது கை, காலைகளை அலம்பிய பின் எழுத ஆரம்பிக்கவும்.
5. எழுதும் போது மௌனம் அவசியம். பிறருடன் பேசிக் கொண்டே எழுதக் கூடாது.
6. கவனம் எழுத்தில் இருக்க வேண்டும். மனதில் சொல்லிக் கொண்டே எழுதுவது நல்லது.
7. மேலிருந்து கீழ் எழுதினால் அப்படியே எழுதிக் கொண்டு போக வேண்டும். வரிசையாக எழுதுவதானால் அப்படியே எழுதிக் கொண்டு போக வேண்டும்.
8. தேர்ந்தெடுத்த மந்திரத்தையோ பெயரையோ மாற்றக் கூடாது.
9. எழுதிய புத்தகங்கள் பூஜிக்கப்பட வேண்டியவை.

யோகத்தைப் பற்றியும். மனதை அடக்குவது பற்றியும், இவ்வளவு தெரிந்து கொண்டபின் ஞானம், விஞ்ஞானம் என்றால் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஞானம், விஞ்ஞானம் விளக்கம் இரண்டுமே
அவசியம் - உடன்பாடு எதிர்மறை சக்திகள்
உடலின் மின்சக்தி.

ஞானமும் விஞ்ஞானமும்

(ஐந்தாவது அத்தியாயம்)

அறிவு அறிவு என்று அங்கு அரற்றும் உலகம்
அறிவறியாமை யாரும் அறியார்
அறிவறியாமை கடந்து அறிவானால்
அறிவறியாமை அழகியவாறே. - திரு மூலர்

அறிய முடியாதது ஒன்று உண்டு என்பதை உணர்வதே அறியாமை கடந்த அறிவு, அறிவுத் துறைக்கு அனுபவமே ஆதாரம். விஞ்ஞானி ஆராய்ச்சி செய்யாமல் எதையும் நம்புவதில்லை. ஞானத்திற்கு நம்பிக்கையே ஆதாரம். வேதங்களே பிரமாணம்.

அறிவு, உணர்வு இரண்டும் தனித் தனியான பண்புகள் பச்சிளம் குழந்தை தாய்முகம் கண்டு சிரிப்பது உணர்வு (அறிவு இல்லை) 2-ம் 2-ம் சேர்ந்தால் நான்கு என்பது அறிவு. (உணர்வில்லை)

எப்படி புலன்கள் ஒரு அளவுக்குள் செயல்படுகிறதோ, அது போன்றதே அறிவும், அறிவின் அறியாமை கடந்து உண்மை அறிவை. நாம் பெற வேண்டும். அறிவின் அடிப்படையால் கொண்டது விஞ்ஞானம். உணர்வை ஆதாரமாகக் கொண்டது ஆத்மஞானம்.

ஐம் பொறிகளுக்கும் புலனாவதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்கிறது விஞ்ஞானம். ஐம்பொறிகளுக்கும் புலப்படாது இறைமையை பற்றியது மெய்ஞானம். ஒன்றின் முழுத் தோற்றத்தைப் பார்த்து அதன் பூரண விஷயங்களை அறிவது ஞானம்.

நான்கு பிறவிக்குருடர்கள் யானை எப்படியிருக்கும் என்பதை அறியாதவர்கள். இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் யானையின் ஒவ்வொரு உறுப்பைத் தடவிப் பார்த்து, யானை என்பது இப்படித்தான் இருக்கும் என்ற முடிவுக்கு வந்தார்களாம். இந்த ஆராய்ச்சி மூலம் விஞ்ஞானத்தைக் குறைவுபடுத்திக் சொல்வதாக அர்த்தமில்லை. மொத்த அறிவு பெற உதவுவதுதான் ஞானம்.

எல்லா சாஸ்திரங்களையும் கற்றறிந்த பண்டிதர் ஒருவர் படகிலே ஆற்றைக் கடந்து கொண்டிருந்தார். அவர் படகோட்டியைப் பார்த்து "தர்க்கம்" படித்திருக்கிறாயா? என்றார்.

"இல்லையே" என்றான் அவன், "ஐயோ! வாழ்வின் கால் வாசிப் பலனை இழந்துவிட்டாயே. போகட்டும் "நியாயம்" படித்திருக்கிறாயா?

"அதுவுமில்லையா? பாவம்! வாழ்வின் மற்றொரு கால்வாசிப் பலனுமில்லை" இதற்குள் பலத்த காற்று வீசி புயல் மழை ஏற்பட்டது. படகு தத்தளித்தது.

"சாமி! நீந்தத் தெரியுமா உங்களுக்கு?" என்று கேட்டான் படகோட்டி.

"தெரியாது" என்றார் பண்டிதர். "படகு மூழ்கப் போகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை பலனற்றதாகப் போகிறது. படகு ஓட்டையாகி விட்டது. என்றானாம்.

அது போல ஆற்றைக் கடக்க பண்டிதரின் படிப்புகள் எதுவும் உதவவில்லை. ஆதிசங்கரர் சொன்னார். மரணம் வந்து உன்னை அழைக்கும்போது நீ படித்துக் கொண்டிருக்கும் இலக்கணமா உன்னைக் காப்பாற்றப் போகிறது? ஆகவே அதற்கான மெய்ஞானத்தைப் பெறு என்கிறார்.

விஞ்ஞானத்தில் எவ்வளவோ அதிசயங்களைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள். வாஸ்தவம்தான். ஆனால் விஞ்ஞானத்தினாலும் கண்டுபிடிக்க முடியாததை மெய்ஞானத்தினால்தான் அறிய முடியும் என்கிறார் தாயுமானவர்.

பாராதி அண்டமெல்லாம் படர் கானற்சலம் போல
பார்த்தனையே முடிவில் நின்று பார் எதுதான் நின்றது
ஆராலும் அறியாத சத்தன்றோ அதுவாய்
அங்கிரு நீ எங்கிருந்தாலும் அதுவாவைக் கண்டாய்
பூரண மகாவு நீ மற்றொன்றை விரித்துப்
புலம்பாதே சஞ்சலமாப் புத்தியை நாட்டாதே
ஓராதே ஒன்றையு நீ முன்னிலை வையாதே
உள்ளபடி முடியுமெல்லாம் உள்ளபடி காணே !

உண்மைப் பொருளை உன்னால் காண முடிகிறதா? என்று கேட்கிறார் தாயுமானவர்.

விஞ்ஞான உலகில் கண்டுபிடிக்க முடியாத எவ்வளவோ விஷயங்கள் ஞானம் முதல் சாதிக்கப் பட்டுள்ளன. அப்படி ஞானம் மூலம் செய்யப்பட்ட முடிவுகள் சரியானதுதான் என்று விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி நடத்தி இப்போது சொல்கிறார்கள்.

நமது உடம்பில் ரத்தம், சதை, நரம்புகள் இருக்கிறதென்பதையும் அவை இன்னவாறு செயல்படுகிறதென்பதையும் கூறுவது உடற்கூறு சாஸ்திரம். அதே உடம்பில் ஆறு ஆதாரங்கள் குண்டலினி சக்தி இருக்கின்றன. அவை எப்படி செயல்படுகின்றன? அவைகளை இயங்கச

செய்யும் சக்திகள் எவை? இதைச் சொல்வது ஞானம்; அல்லது தத்துவ சாஸ்திரம், வேதாந்தம்.

ஞானத்தைப் பெற உதவுவது விஞ்ஞானம். நமக்கு ஞானமும் வேண்டும், விஞ்ஞானமும் வேண்டும். பார்க்கப் போனால் இரண்டும் ஒன்றே என்பது புலனாகும். இரண்டும் விரிவானது தான் அக்காத்திலேயே சுவாமி விவேகானந்தர் இரண்டுக்கும் உறவு உண்டு என்பதை விளக்கியிருக்கிறார்.

மெய்ஞானத்தை விஞ்ஞானக் கண் கொண்டு பார்க்க முயல்வதோ, மெய்ஞானத்திற்கு விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையில் விளக்கம் கூற முற்படுவதோ தகாத முயற்சியேயாகும்.

இருந்தும் இரண்டிற்கும் உறவு உண்டு. ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டவையல்ல

"மதமற்ற விஞ்ஞானம் நொண்டி. விஞ்ஞானமற்ற மதம் குருடு" என்கிறார் உலகப் புகழ் பெற்ற விஞ்ஞானி ஈன்ஸ்டீன் அவர்கள்.

நொண்டியும் குருடும் சேர்ந்து வாழ முடியும் என்பதை தமிழ்நாட்டில் இரட்டைப் புலவர்கள் (ஒருவர் நொண்டி ஒருவர் குருடு) வாழ்ந்து காட்டியுள்ளர்,

நெருப்பு தொட்டால் சுடும்; இது ஆராய்ச்சி அனுபவம். ஏன் சுடும் என்பதற்கு அறிவு பதில் சொல்ல முடியாது.

விஞ்ஞானி புறப்பொருளையே துருவித்துருவிப் பார்க்கிறான், மெய்ஞானியோ உட்பொருளை ஊடுவிப் பார்க்கிறான். விஞ்ஞானி மனிதன் உடம்பிலே எவ்வளவு கொழுப்பு, எத்தனை எலும்பு, எவ்வளவு ரத்தம் என்றெல்லாம் கணக்குப் பேர்டுகிறான். மெய்ஞானிக்கு இதுபற்றி எல்லாம் அக்கரையில்லை, உடலை ஒரு மாமிச பிண்டமாக அவர் கருதவில்லை. அதற்கு மாறாக இறைவன் இருக்கும் ஆலயமாகக் காண்கிறார்.

மனிதன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறது பணம் என்பது 100க்கு 100 உண்மை. விஞ்ஞானத்தினால் எல்லா வசதிகளும் வேண்டும். அப்படியிருக்க இந்த ஆத்மிகம் இறைபக்தி எல்லாம் எதற்கு?

வாழ்க்கை வண்டி நாம் நினைப்பது போல அவ்வளவு இன்பமாகப் போவதில்லை. பணம் இருப்பவன் வேறு ஏதோ இல்லை என்று சுதறுகிறான் பணம் இல்லாதவனுக்கு பணம் வேண்டுமே என்ற விசாரம்.

அன்ன விசாரம் அதுவே விசாரம் அது ஒழிந்தால்
சொர்ண விசாரம் தொலையா விசாரம்

எல்லா விதமான கல்விப் பயிற்சியிலும் விஞ்ஞானம். வேதாந்தம் இவைகளின் அடிப்படையை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நம் நாட்டுப் பண்பாட்டின் அடித்தளத்திலேயே நித்தியமான வேதாந்த நோக்கு இருக்கிறது; அந்த உள் நோக்கைப் பெற முனிவர்கள் மனித இனத்துக்குரிய பரம்பரைச் சொத்தாக அதை விட்டுச் சென்றிருக்கின்றனர்.

உண்மையே வேதாந்தத்தின் லக்ஷியம். அதுவே விஞ்ஞானத்தின் லக்ஷியமும், "சத்ய மேவ ஜயதே" என்கிறது முண்டகோபநிஷத் வாக்கியம். இந்த உண்மையை ஆராய்வதையே ஆராய்ச்சி என்கிறோம். விஞ்ஞானத்தின் பொருள் எதையும் ஆராய்ச்சி செய்து உணர்வது? வேதாந்தமும் அனுபவத்தினூடே மறைந்து இருக்கும் உண்மையைக் கண்டுகொள்ள தனக்கென்றுள்ள ஒரு முறையைச் சொல்கிறது. விஞ்ஞானமானாலும் வேதாந்தமானாலும் ஆராய்வதற்குரிய விஷயம் அனுபவம்.

இரண்டுமே அவசியம்

விஞ்ஞானம் ஒன்று மட்டும் போதாதா? வேதாந்தம் எதற்கு என்று கேட்கலாம். இரண்டுக்கும் அவசியம் இருக்கிறது.

அந்தக் காலத்திலேயே ரிஷிகள் பிரபஞ்சம் என்பது என்ன? மனிதன் யார்? அவன் இந்த உலகத்தில் செய்ய வேண்டியதென்ன? அவன் முடிவு என்ன? அதன் பின் எங்கே போகிறான்? இவைகளையெல்லாம் ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். விஞ்ஞானம் புறப் பகுதியை ஆராய்கிறது. வேதாந்தம் அகப்பகுதியை ஆராய்கிறது. இந்த வேதாந்தமே ஞானம். விசேஷ அறிவு என்பதே விஞ்ஞானம்.

அறிவியல் ஆற்றல் தடைப்பட்ட நிலையில் ஆன்மவியல் தொடங்குகிறது. அறிவு கொண்டு காண முடியாதவற்றை உணர்வு கொண்டு காண வேண்டும்.

குண்டலினி யோகத்தில் விஞ்ஞானமும் அவசியம், மெய்ஞானமும் அவசியம். முதலில் விஞ்ஞானக் கூறான இந்த உடல் பற்றிய விஷயங்களைத் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முன் நம் உடலிலுள்ள ஆட்டிப் படைக்கும் சக்திகளைப் பற்றி அறிய வேண்டும்.

உடன்பாடு, எதிர்மறை சக்திகள்

"தன்னைத்தானறியார் தன்னையும் தவமுர் தானறியாரே"

வேதாந்த விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி அறிவு கொண்டு மேல் செல்லும் முன் நம்மை ஆட்டிப் படைக்கும் சக்திகளைப் பற்றி முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆதிக்கும் ஆதியிலே வெட்ட வெளிச்சமாகிய சூன்ய பரவெளி எங்கும் பரமாத்மா அணுவுக்குள் அணுவாக இரண்டறக் கலந்து நீக்கமற நிறைந்து பரிபூரணமாக நின்றது அத்தகைய கோடானு கோடி அணுக்கூட்டங்கள் இயற்கை சக்தியால் தன்னைத்தானே அதிவேகமாக சுழற்சிகள் ஓடியாடி இயங்கிக் கொண்டிருந்தன. அத்தகைய சுழற்சியின் அதிவேகத்தால் அணுக்கூட்டங்கள் ஒன்றை யொன்று உராய்ந்ததின் காரண காரியத்தினால் முதன் முதலாக ஓசை (நாதம்) உண்டாயிற்று. அதைத் தொடர்ந்து ஒளி (விந்து) உண்டாயிற்று. இந்த நாதம், விந்து என்பதே சிவம் சக்தியாகும். இதையே அருணகிரிநாதர் "நாத விந்து கலாதி நமோ நம:" என்று பாடியிருக்கிறார்.

இப்படி உண்டான ஒலி ஒளியாகிய நாதவிந்துவிலிருந்து "அ" கார "உ" கார "ம" காரம் என்ற மூன்று. மூலமந்திர எழுத்துக்கள் உண்டாகி, ஓம் என்ற பிரணவமாயிற்று. இந்த பிரணவத்திலிருந்து பிருத்வி (மண்) அப்பு (நீர்) தேயு (தீ) வாயு (காற்று) ஆகாசம் (வெளி) என்ற ஐம்பூதங்கள் தோன்றின.

இந்த பஞ்சபூதக் கூட்டுறவு சக்தியிலிருந்து அண்டபகிரண்ட சராசரங்களும், நவக்கிரகங்களும் கோடானு கோடி நட்சத்திரங்களும் மற்றும் சகலமும் தோன்றின. இவைகளை அடக்கி ஒடுக்கி நடுநிலையில் இருந்து ஆட்சி புரிய வேண்டிய படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்ற காரியங்களை இறைவன் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது.

பிரதம சக்தி உடன்பாடு (பாஸிடிவ்) எதிர் மறை (நெகடிவ்) என்ற இருவித சக்திகளை உள்ளடக்கிக் கொண்டு 96 தத்துவங்களாக பிரித்து விரிந்து மேலும் எண்ணற்ற சக்திகளாகத் தோன்றின. இத்தகைய எண்ணற்ற சக்திகளில் பேர் பாதி உடன்பாடு சக்திகளாகவும் பேர் பாதி எதிர்மறை சக்திகளாகவும் அண்ட பிண்ட சராசரங்கள் எங்கும் விளக்கி கொண்டிருக்கின்றன. இதுவே பரம ரகசியம் எனப்படுவதால் யாரும் விளக்கிக் கூறாமல் "அவனன்றி ஓர் அணுவும் அசையாது" என்று கூறுவது மட்டும் வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

இந்த உடன்பாடு எதிர்மறை சக்திகள் என்றால் என்ன?

நல்வினை - தீவினை, தோன்றல் - மறைதல், ஆவது - அழிவது, பகல் - இரவு, வளர்பிறை - தேய்பிறை, அமாவாசை - பௌர்ணமி, குளிர்ச்சி - வெப்பம், மின்னல் - இடி, நிழல் - வெயில், காற்று - புயல், மழை - வறட்சி, நிலம் - நீர், நல்ல காற்று - விஷக் காற்று, மலை - மடு, சோலை - பாலை, பிங்கலை - இடைகலை, பூரகம் - ரேசகம், பிறப்பு - இறப்பு, ஆண்பால் - பெண்பால், அமிர்தம் - விஷம், சுகாதாரம்

- நோய் நொடி, வாசனை - துர்நாற்றம், சுகம் - துக்கம், அன்பு - அஹங்காரம், சிரிப்பு - அழுகை, விருப்பு - வெறுப்பு, சாந்தம் - குரூரம், அடக்கம் - ஆவேசம், உயர்வு - தாழ்வு, இளமை - முதுமை, விழிப்பு - உறக்கம், நினைவு - கனவு, சப்தம் - நிசப்தம், சன்மார்க்கம் - துன்மார்க்கம், மெய்ஞானம் - அக்ஞானம்.

இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இந்த பேதாபேதங்களை உண்டாக்குவதற்கு காரண காரியமான நிற்பது இயற்கையின் ஒரு நடுநிலை சக்தியிலிருந்து பிரிந்த உடன்பாடு எதிர்மறை என்ற இருவித சக்திகளாகும்.

இப்பிரபஞ்சத்தில் காணப்படும் சித்தும் அசித்தும் ஆகிய எல்லாப் பொருள்களையும் இயக்க வைக்கின்ற இந்த மகாசக்தியானது ஒரே நடுநிலை சக்திதான்.

இந்த உடம்பிலும் ஒரு நடுநிலை சக்தியானது உடன்பாடு சக்தியாகவும் எதிர்மறை சக்தியாகவும் செயல் படுகிறது. சுவாசம், நாடி, நரம்பு, ரத்தம், மூளை முதலிய எல்லாவற்றுள்ளும் சரிசம விகிதாசாரமாய், சாதாரணமாக, இயற்கையாக அந்த சக்தி இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

நம் உடலிலுள்ள எதிர்மறை சக்திகளை ஆத்ம சக்தியால் அடக்கி ஒடுக்கி உடன்பாடு சக்திகளை அபிவிருத்தி செய்து தன் அறிவைக் கொண்டு நடுநிலை நாட்டி ஒளியை (ஜோதியை) காண்பதுவே மெய்ஞானமாகும்.

உடலில் மின் (வித்யுத்) சக்தி

உலகிலுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளிலும் மின்னோட்டம் உள்ளது என்று விஞ்ஞானிகள் இப்போது கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

"மனிதனிடம் மின்சக்தி மனதினால் உண்டாகிறது" என்கிறார் கோர்னால் என்கிற மேல்நாட்டு அறிஞர். இந்த மின் சக்தி வெளிமனது இயக்கத்தை நடத்துவித்து உடலிலுள்ள சக்கரங்கள் வழியாகச் சென்று ஜனன உறுப்பையடைகிறது. இது சக்தியுள்ளது. சூடு உள்ளது பிறக்கும், குழந்தைகளுக்கு வம்ச குணங்களைக் கொடுக்கக் கூடியது என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

யஜுர் வேதத்தில் மனித மின் சக்தி "வித்யுத்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. மருத்தேவர்கள் என்ற தேவதைகள் இந்த மின் சக்தியை பிரபஞ்சத்தில் இருக்குகின்றனர். இந்த மின்சக்தியின் அதிதேவதை ஸ்ரீ கண்ட ருத்திரர். இந்த மின் ஓட்டமும் உயிர் ஓட்டமும் ஒன்றே.

ஸ்தூல சரீரம் - பஞ்சிகரணம் - நம் உடம்பு பற்றி நமக்கே தெரியாத விஷயங்கள் - நாடி கோசங்கள் - பஞ்ச பிராணன்கள். ஸூக்ஷ்ம காரண சரீரங்கள் - ஸூக்ஷ்ம - எப்போதும் உள்ள மூலாக்னி

பஞ்ச பூதங்களாலாகிய உடல்

(ஆறாவது அத்தியாயம்)

உள்ளம் பெரும் கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்
வள்ளம் பிரானுக்கு வாய் கோபுர வாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தாருக்கு சிவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப்புலன் ஐந்தும் காளா மணி விளக்கே. - திருமூலர்.

ஆகாயம், காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் என்ற பஞ்ச பூதங்களாக உள்ள பிரும்மமே நம் ஐம்புலனாகவும், உள்ளமாகவும், உயிராகவும் இருக்கிறது. - முண்டகோபநிஷத்

ஐம்புலன்களால்தான் இயற்கையிலுள்ள ஐம்பூதங்களை உணர்கிறோம். ஐந்து பூதங்களாக இருக்கும் இறைமையே நம் ஐம்புலன்களாக இருக்கிறது. இறைவன், இவ்வளவு பேதங்களோடு இருப்பினும் பேதம் இல்லாத ஒரே பொருள். அதுதான் அதன் தனிப் பெருமை.

"பூதங்கள் ஐந்தாகிப் புலனாகிப் பொருளாகி
பேதங்கள் அனைத்துமாய் பேதமில்லாப் பெருமையின்

என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

ஊனுடம்பே ஆலயம் என்பது மகான்களின் வாக்கு என்றாலும் அச்சரீரம் தன் அளவில் தேவாலயமாகிவிடாது. இச் சரீரத்தை மனிதன் எப்படி பயன்படுத்துகிறானோ அதை அனுசரித்து உடல் தேவாலயமாகிறது.

குடியிருக்கும் வீட்டை மனிதன் எப்படி வைத்திருக்கிறானோ அதை அனுசரித்து அவ்வீடும் கோயிலுக்கு நிகராகிறது. ஊரார் எல்லோரும் எத்தகைய பாங்குடையவர்களா இருக்கிறார்களோ எப்படி பக்தியையும் ஞானத்தையும் வளர்ப்பவர்களாக இருக்கிறார்களோ அதற்கேற்ப அவ்வூர் ஸ்ரீமன் நகரமாகிறது. ஆகவே ஊர், வீடு சிறந்து விளங்குவதும் சீர் அழிவதும் மனிதன் கையில் உள்ளது.

வாழ்வாங்கு வாழத் தெரிந்தவர்களே ஊர் ஒன்றை ஸ்ரீமன் நகரமாக்குகின்றனர். வாழத் தெரியாதவர்கள் அவ்வூரை பாழாக்கு கிறார்கள்.

இந்த உடலைப் பற்றி நாம் அறிந்தது மிகவும் சொற்பம். அதைப் பற்றி நன்கு தெரிந்தால்தான் உடலை ஆலயமாக வைக்க வேண்டிய அவசியம் தெரியும்.

இந்த தேகம் ஒரு அற்புதமான இயந்திரம் இதில் ஒவ்வொரு பாகமும் ஒவ்வொரு விதமான காரியத்தைச் செய்கிறது. கண் பார்த்து அறிவைப் பெருக்க உதவுகிறது. காது சப்தங்களை கேட்கிறது. இருக்கிறது ஒரே ஆத்மா. இத்தனை அவயங்களுக்குள்ளேயும் ஒரே ஜீவன்தான் இருக்கிறது. ஆனால் கண்ணால் கேட்க முடியாது. காதால் பார்க்க முடியாது. பல வஸ்துக்களைப் பிடிப்பதற்கு ஏற்றபடி கையும் விரல்களும் அமைந்துள்ளது. இரண்டே கால்களில் இந்த உடம்பு நிற்கிறது; நடக்கிறது. உட்கார வசதியாக முழங்காலில் நரம்புகளின் அமைப்பு.

இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் பராசக்தி எத்தனையோ ஸூக்ஷ்மமான கற்பனையோடு ஒரு சரீரத்தை அமைத்திருக்கிறாள்.

ஆகாரத்தை ஜீரணிக்க ஒரு அங்கம். மூச்சு விட ஒன்று; ரத்தத்தை "பம்ப்" பண்ண ஒன்று; எல்லாவற்றிற்கும் மேலே எல்லா காரியங் களையும் மேற்பார்வையிட மூளை.

சதை, ரத்தம், தசை, நரம்பு, எலும்பு என்ற ஒவ்வொன்றும் ஒரு அற்புத உலகம், இவை எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று இசைவாகச் செயல்படுகிறது ஒரு பேரதிசயம்.

அப்பியாசம் நன்கு நடைபெற உடம்பில் நோய் நொடி கூடாது. உண்ணும் உணவு குடிக்கும் பானம் இவைகளை நெறிப்படுத்த வேண்டும். இந்த உடம்பினைப் பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமேயொழிய இந்த உடம்பைப் பற்றி நினைக்கவே கூடாது. உடலினை ஒன்றுகூட்டி வைத்துள்ள சக்திகள் நீங்கினால் உடல் விழுந்துவிடும். இந்த உடலைக் கொண்டே நாம் மேலான நிலையை அடைய வேண்டும்.

நம் உடலைப் பற்றி முழுவதும் நமக்குத் தெரியுமா? உள்ளே நடைபெறும் நுண்ணிய அசைவுகள் அறியும் ஆற்றல் நமக்கில்லை. ஸ்தூல உடல், ஸூக்ஷ்ம உடல், காரண உடல் இம்மூன்றையும் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

எலும்பு, நரம்பு, ரத்தம், மாமிசம், மஜ்ஜை, மூளை, சுக்கிலம் என தாதுக்கள் ஏழு. இவ்வெழும் சேர்ந்ததே விந்து. விந்துவே மானிட வித்து. மரத்துக்கு விதை எப்படியோ அதுபோல உடலுக்கு வித்து விந்து. ரத்த சுத்தியினால் மாமிசமும் மஜ்ஜையும் சுத்தப்படும் மஜ்ஜையின் சுத்தியினால் எலும்பு நரம்பு மூளை சுத்தி பெறும். ஏனெனில் மஜ்ஜையில் மெடபாலிஸம் என்ற ஸ்திதி சக்தி இருந்து வேலை செய்கிறது.

சிருஷ்டி லயம் என்கிற இரு சக்திகளும் சமரஸப்பட்டால் ஸ்திதியுண்டாகும் ஸ்திதி சக்தி ஸ்திரமான இருந்தால்தான் மூளை வேலை செய்யும். மூளை அசுத்தப்பட்டால் மனக்குழப்பம் உண்டாகும். மூளை சுத்தமாக இருந்தால் மனதுக்கு ஸூக்ஷ்ம புத்தி அதிகமாக இருக்கும். பஞ்ச பூதங்களுக்கும் அந்தக்கரணத்திற்கும் இடையில் இவை இரண்டுடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பது ஸூக்ஷ்மம்; இவை இரண்டிற்கும் காரணமாக இருப்பது உள்ளுணர்வு சக்தி.

மூளை சுத்த ஸ்படிகம் போல் நிர்மலமாயிருப்பது. மனோ சக்தியினால் ஆக வேண்டுமேயன்றி ரத்த சுத்தியினால் முடியாது. பிராண சுத்தி பெறுவதே தூய ஸித்தி என்பது. சுக்கிலத்தை வெளியிடாது கட்டி அந்தர் லட்சியத்தால் மனதை சுத்தப்படுத்திக் கொண்டால் கட்டப்பட்ட சுக்கிலம் ஓஜஸ் * ஸாக மாறும்.

"ஓஜோஸி, பலமஸி பிராஜோஸி" என்றபடி இந்த ஓஜஸ் தானே பலத்திற்கும் பிரகாசத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. காந்தி சக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க மூளை தெளிந்து ஸ்படிகம் போலாகும். இதனால் அநேக சித்திகள் கைகூடும்.

மூளை அதிர்ந்தால் பூமி அதிர்ந்ததற்கு சமானம். இவ்விரண்டு அதிர்ச்சியும் அண்டபிண்ட சமத்துவம் காரணமாக ஒரே தன்மையானது. பூமி அதிர்ச்சியில் நாடு நகரங்கள் பாழாகும். மூளை அதிர்ச்சியில் உடல் உறுப்புகள் பாழாகும்.

பிராணாயாம சித்தி பெற்று பிராணனைத் தலையில் கொண்டு போய் வைத்துக்கொண்டு அதனால் மூளை தெளியப் பெற்றவர்களுக்கு அது சொன்னபடி கேட்கும்.

ஆகாசம் என்பதை யாரும் காண முடியாது. நாம் பிறப்பதற்கு முன் ஆகாசத்தைத்தான் ஆதாரமாகக் கொணட்டிருந்தோம், பிரும்மம் ஆகாசத்தையே தான் அஸ்திவாரமாகக் கொண்டது. மூச்சைப் படைத்து மூச்சில் மூலமே ஜீவராசிகளின் இதயத்தைத் தன் இருப்பிடமாகக் கொண்டது.

பிரும்மத்தின் மூச்சுதான் சக்தி. அம்மூச்சே வேதம்.

பகவானைப் பற்றிப் பக்தர்கள் பாடியதெல்லாம் பகவானுடைய மூச்சேயன்றி வெறும் மானிடர்களின் பேச்சு அல்ல. காற்றை உண்டாக்கிய பிரும்மம், அக்காற்றிலிருந்து அக்னியைப் படைத்தது. அக்னி இல்லாவிட்டால் உயிர் வாழ முடியாது. அக்னியிலிருந்து வருவதுதான் பேச்சு, பகவானைப் பற்றி பேசுவதெல்லாம் மந்திரங்களாகி விடுகின்றன.

---

* ஓஜஸ் பற்றி பின்னர் விவரமாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பகவான் எல்லா ஜீவன்களிலும் நெருப்புச் சூடாக விளங்குவதால் "எரியலால உருவமில்லை" என்று பாடினார். திருநாவுக்கரசர். தாய்க்கும் தகப்பனுக்கும் அக்னி இருந்தால் தான் குழந்தையை உண்டுபண்ண முடியும்.

இந்த அக்னி வாழும் தீயாக இருக்க வேண்டும். பாழும் தீயாக இருக்கக் கூடாது. (சினம்தான் பாழும் தீ)

பிரும்மா ஜீவாத்மாவாகிய விதைகளை நட்டு விசித்திர செடிகளை வளர்க்கிறார். இவையே மனிதர்கள், விதை முளைத்து வளர்வதற்கு வெய்யிலும் நிழலும் வேண்டுமல்லவா?

அதுபோல ஜீவாத்மாவாகிய விதை முளைப்பதற்கு நல்வினை தீவினையாகிய இரண்டும் வேண்டும். ஆகவே இவ்விரு வினைகளையும் கூட்டி ஐம்பூதங்களாக மண்ணையும் விண்ணாகிய ஆவியையும் சேர்த்து ஜீவராசிகளாகிய செடிகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

அம்பிகையினுடைய ஸ்வரூபமே பிரகிருதியாக இருந்து ஐம்பூதங்களாக மாறுகிறது. இச்செடியில் மலரும் மலரே பக்தி. அம்மலர் மலர்ந்தவுடன் தன் மனத்தை ஆகாச வடிவமான பிரும்மத்திற்கு அர்ப்பணம் செய்கிறது.

ஜீவராசியாகிய செடிக்குள் அம்பிகை பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். அவள் பிரகாசிப்பதினாலேயே அவை வளருகின்றன. அந்த அம்பிகையை பார்க்க முடியவில்லை என்றால், உள்ளத்தில் அன்பு என்ற விளக்கை ஏற்றி வைத்தால். ஒவ்வொரு ஜீவராசிகளிடமும் அவள் இருப்பதைக் காண முடியும். அன்புதான் எல்லாவற்றையும் விளக்குகிறது. விளக்கினால் தெளிவு ஏற்படுகிறது. அத்தெளிவே ஞானம்.

பிள்ளைத்தமிழில் சிற்றில் கட்டி அழித்தல் என்று ஒரு பருவம் உண்டு. பெண் குழந்தைகள் கட்டிய மணல் வீட்டை ஆண்கள் களைத்து விடுவதாகவும், பெண், ஆணைப்பார்த்து, "டேய் நான் கட்டும் வீட்டைக் கலைக்காதேடா!" என்று கேட்டுக் கொள்வது போலப் பாட்டு அமைக்கப்படும். பிள்ளைத்தமிழில் சிற்றில் எனப்படுவது இந்த ஜீவராசிகளின் உடலே. இவைகளை இறைவன் கட்டியும் இடித்தும் விளையாடுகிறான். அம்பிகை க்ட்டும் வீட்டை இறைவன் கலைத்து விடுகிறான். மணல் வீட்டை கலைப்பது மீண்டும் புது வீடு கட்டுவதற்காகவே; இதைப்போல் சிறு வீடுகளாகிய ஜீவராசிகளின் உடல் அழிப்பது மோக்ஷமாகிய பேரின்ப வீட்டைக் கட்டுவதற்குத்தான்.

ஆதி சங்கரர் இப் பெயரில் இயற்றி இந் நூலுக்கு சுரேஸ்வராச்சாரியார் வர்த்திகம் என்ற சுலோக ரூபமான வியாக்யானம் அமைத்திருக்கிறார்.

ஸ்தூல சரீரம்

ஆறு ஆதராங்களைப் பற்றி அறியும் முன் இந்த உடம்பைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனித உடல் இந்த மண்ணிலிருந்து தோன்றியது. கடைசியில் மண்ணுடன் மண்ணாகவே சேரப் போகிறது. இந்த பஞ்ச பூதங்களில் பிருத்வி அம்சம் மனித உடலின் 6 சத விகிதம். மூளை, மண்ஈரல், தண்டுவடம் முதலியவற்றில் 7.5 சத விகிதம் தண்ணீர்.

கண்ணில் உள்ள "விட்ரியஸ் ஹுமர்" என்ற ரசத்தில் 99 சத விகிதம் தண்ணீர். இது அப்பு அம்சம். மனிதனின் நுரையீரலை பாய் போல் விரித்தால் அது 156 சதுர கஜம் பரப்பளவு உள்ளதாக இருக்கும். 500 மனிதர்கள் தாராளமாக நிற்கலாம்.

60 வயதுள்ள ஒரு மனிதன் தன் வாழ்நாளில் 96 லட்சம் கன அடியுள்ள காற்றைத் தன் நுரையீரலுக்குள் செலுத்தியிருக்கிறான். இது ஐம்பூதங்களில் காற்று அம்சம்.

பஞ்சீ கரணம்

இந்த உடம்பில் ரத்தம் மாமிசம் முதலியவை. கோப தாபம் முதலிய உணர்ச்சிகள், நடத்தல் செயல் முதலிய காரியங்கள் இவைகள் எல்லாம் பஞ்சபூத சேர்க்கையாலேயே ஏற்படுகின்றன. உடம்பிலுள்ள ஐந்து பூதங்கள் ஒவ்வொன்றும் இரு பாதியாக பிரிகின்றன. ஒரு பாதி ஐந்தாக சேர்ந்து ஐம்பூதங்களுடன் தனித் தனியே சேர்ந்து பல பொருளாகவும், குணங்களாகவும் ஆகின்றன.

இதை "பஞ்சி கரணம்" என்பர்.

பிரும்மம்தான் ஆதி. அதிலிருந்து ஒவ்வொன்றும் எப்படி ஏற்பட்டது? பார்ப்போம்,

பிரும்மத்தினிடமிருந்து அவ்யக்தமாய் அவ்யக்தத்திலிருந்து மஹத்தும் மஹத்துனிடமிருந்து அஹங்காரமும் அஹங்காரத்தினிடமிருந்து பஞ்ச தன் மாத்திரைகளும், பஞ்ச தன் மாத்திரையிலிருந்து பஞ்ச பூதங்களும், பஞ்ச பூதங்களிலிருந்து சகல பூதங்களும் உண்டாயின. இப்பஞ்சிகரணம் மாயையின் காரியம்.

இப்படி பஞ்சிகரணம் செய்யப்பட்ட பஞ்சமஹா பூதங்களும் அதனால் உண்டான எல்லாமே "விராட்" எனப்படும். இது ஆத்மாவின் ஸ்தூல சரீரம். பஞ்சபூதங்கள், ஐந்து தன்மாத்திரைகள், அதன் காரியமான ஐந்து பிராணன்கள், 10 இந்திரியங்கள், மனம் புத்தி என்ற 27 தத்துவமாகிய லிங்க சரீரம் ஹிரண்யகர்பம் எனப்படும். இது ஆத்மாவின் ஸூக்ஷ்ம சரீரம்.

ஸ்தூல ஸூக்ஷ்ம சரீரங்களை உண்டுபண்ணியது ஆத்மாவை அறிவேயாகும். இது அவ்யாக்ருதம் எனப்படும். இது ஆத்மாவிற்குக் காரண சரீரம்.

1 பிரும்மம்
|
2 மாயை
|
3 மகத்தத்துவம்
|
4 அக்ஞானம்
|
5 அகங்காரம்

6 சத்வகுணம் — 7 ரஜோகுணம் — 8 தமோகுணம்

9 விக்ஷேப சக்தி (அறிவைத் தோன்றச் செய்வது) — 10 ஆவரண சக்தி (அறிவை மயக்கச் செய்யும்)

11	12	13	14	15
ஆகாயம் (சப்தம்)	வாயு (ஸ்பரிசம்)	அக்னி (ரூபம்)	அப்பு (ரசம்)	பிருதவி (கந்தம்)

பிருத்வியில்	பிருத்வி	-	எலும்பு
பிருத்வியில்	அப்பு	-	மாமிஸம்
பிருத்வியில்	அக்னி	-	தோல்
பிருத்வியில்	வாயு	-	நரம்பு
பிருத்வியில்	ஆகாயம்	-	ரோமம்
அப்புவில்	பிருத்வி	-	உமிழ்நீர்
அப்புவில்	அப்பு	-	சிறுநீர்
அப்புவில்	அக்னி	-	வியர்வை
அப்புவில்	வாயு	-	ரத்தம்
அப்புவில்	ஆகாயம்	-	சுக்கிலம் சுரோணிதம்
அக்னியில்	பிருத்வி	-	பசி
அக்னியில்	அப்பு	-	தாகம்
அக்னியில்	அக்னி	-	நித்திரை
அக்னியில்	வாயு	-	சோம்பல்
அக்னியில்	ஆகாயம்	-	சங்கமம்
வாயுவில்	பிருத்வி	-	கிடத்தல்
வாயுவில்	அப்பு	-	நடத்தல்
வாயுவில்	அக்னி	-	மடக்கல்
வாயுவில்	வாயு	-	ஓடுதல்
வாயுவில்	ஆகாயம்	-	குதித்தல்

ஆகாயத்தில்	பிருத்வி	-	ராகம்
ஆகாயத்தில்	அப்பு	-	துவேஷம்
ஆகாயத்தில்	அக்னி	-	பயம்
ஆகாயத்தில்	வாயு	-	லஜ்ஜை
ஆகாயத்தில்	ஆகாயம்	-	மோகம்

மனித உடலில் உற்பத்தியாகும் வெப்பம் தொடர்ச்சியாக வெளியேற்றப் படாவிட்டால் அதன் உஷ்ண நிலை ஒரு நாளில் 98.4 டிகிரி பாரன்ஹிட்டாக ஏறிவிடும். இது ஐம்பூதங்களில் தேயு (அக்னி) அம்சம். மனித உடம்பில் மூக்கின் நுனிதான் மிகவும் குளிர்ச்சியான பாகம். இதன் உஷ்ணத்தில் 70 டிகிரி பாரன்ஹிட். ஆகாசம் என்ற இடம் இந்த உடலில் இல்லாமல் இல்லை. இந்த உடல் பஞ்சபூத சேர்க்கையானது என்பதைக் காட்ட இது போதும். இருந்தாலும் மேலும் சில சுவாரஸ்யமான தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

மனித உடலிலுள்ள சிரைகள் தமனிகளையும் இணைத்தால் மொத்த நீளம் 350000 மைல் இருக்கும். இது பூமியை பல தடவை சுற்றிவர ஆகும் தூரத்திற்கு சமம். பிறந்த குழந்தையின் நாடி ஒரு நிமிஷத்திற்கு 135 தடவை துடிக்கிறது. 1 வயதாகும்போது 111 தடவை. 6 வயதில் 96 தடவை. 16 வயதில் 80 தடவை. நடுத்தர வயதில் 72 தடவை. 50 வயதுக்குப் பிறகு 60 தடவை. (நெப்போலியன் நாடி நிமிஷத்திற்கு 40 தடவைதான் துடித்ததாம்)

பத்து வயதான குழந்தைக்கு ஒரு காயம் பட்டால் அது குணமாக 6 நாட்கள் ஆகும். அதே காயம் குணமாக 20 வயது மணிதனுக்கு 10 நாட்களுக்கு, 40 வயதான மனிதனுக்கு 18 நாட்களும் 60 வயதான மனிதனுக்கு 32 நாட்களும் ஆகும்.

சாதாரணமாக ஒரு மனிதனால் 84 மணிதான் தூங்காமல் இருக்க முடியும். 8 மணி நேர தூக்கத்தில் குறைந்த பட்சம் 30 தடவையாவது தன் நிலையை மாற்றிக் கொள்வான். மணிக்கு 200 மைல் வேகத்தில் நகரும் பொருள்களை மனிதனால் 100கஜ தூரத்திற்கப்பால் இருந்து தான் காண முடியும். இதற்குக் காரணம் பார்வை நிலைப்பு என்ற விஞ்ஞான உண்மைதான், சினிமா சாத்யமானதற்கு இதுவே காரணம்.

மனிதன் கண் இமைப்பதற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் ஒரு செகண்டில் 16-ல் ஒரு பங்கு. இது தான் மனிதனால் மிகத் துரிதமாகச் செய்யப்படும் வேலை.

ஒரு நாளில்

1. இருதயம் 1,03,680 தடவைகள் துடிக்கின்றது.
2. இரத்தம் 16,80,000 மைல்கள் ஓடுகிறது.

3. சுவாசம் 22,040 தடவைகள் நிகழ்கின்றன.
4. 483 கன அடி காற்றை உட்கொள்கிறோம்
5. 7, 8 இராத்தல் கழிவு ஏற்படுகிறது.
6. 1.43 பைண்ட் வேர்வை வெளிவருகிறது.
7. 3.25 இராத்தல் உணவு சாப்பிடுகிறோம்.
8. 20 இராத்தல் திரவ பதார்த்தம் அருந்துகிறோம்.
9. 8.36 டிகிரி "எப்" வெப்பம் வெளியாகிறது.
10. உறக்கத்தில் 10 முதல் 15 தடவை வரை புரளுகிறோம்.
11. 48000 வார்த்தைகள் பேசுகிறோம்.
12. 750 பெரிய தசை நார்களை இயக்குகிறோம்.
13. 0.000046 அங்குலம் நீளம் நகம் வளர்கிறது.
14. 0.01714 அங்குலம் தலைமயிர் வளர்கிறது.
15. 70,00,000 மூளை அணுக்கள் வேலை செய்கின்றன.

பாதம்

இரட்டையடுக்கு வளைவுப் பொருள் நெடுங்காலம் உறுதியாக் இருக்கும் என்பது கட்டிடக் கலை நிபுணர்களின் கருத்து. பாதங்கள் வலிமையுடன் இருப்பதற்கு இறைவன் இரட்டையடுக்கு வளைவுகளாக அவைகளைப் படைத்திருக்கிறார். வாழ்நாளின் இப்பாதங்கள் 65000 மைல்கள் நடக்கின்றன.

உடலின் பளுவை கஷ்டமில்லாமல் சுமந்து உலாவ முடிவது எதனால்? உடலின் நான்கில் ஒரு பங்கு எலும்புகள் பாதங்களில் அமைந்திருப்பதால்தான் பாதங்கள் இயங்க 22 எலும்புகள் துணை புரிகின்றன.

இருநூற்றுக்கும் மேற்பட்ட திசுக்கள்; நாற்பது நரம்புகள் பல லட்சக் கணக்கான இரத்த அணுக்கள் போன்றவை பாதங்களின் வேலையைச் சுலபமாக்குகின்றன. அடி பாதத்தின் மிகவும் பருத்த இரண்டு எலும்புகள். இவை குதிகால் எலும்புகள் ஒவ்வொரு பாதத்திலும் மிகவும் அவசியமான ஏழு கணைக்கால் எலும்புகள் அவற்றுள் குதிகால் எலும்புகள் இரண்டும் மிகவும் முக்கியமானவை. உடலின் முழு பாரமும் இந்த இரண்டு குதிகால் எலும்புகளின் மீதுதான முதலில் விழுகிறது. பிறகுதான் பாதங்களின் முன் பாகத்தின் மீது விழுகிறது. வளைந்து நீண்ட மற்ற ஆறு எலும்புகளும் குதிகால் எலும்புகளும் முன் அமைந்திருக்கின்றன. முதல் தரமான எலும்புகள். செம்மையான மூட்டுகள் நல்ல நிலைமையிலுள்ள தோல், ஏற்ற வளைவு, ஆரோக்கியமான நரம்புகள் ஆகியவற்றின் கூட்டு முயற்சியாலேயே உங்களுக்கு உலாவுவதில் ஆனந்தம் கிடைக்கிறது.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று சரியில்லை என்றாலும் வேதனை ஏற்படுகிறது. அந்த வேதனை வெறும் பாதங்களில் மட்டும் ஏற்படும் எனக் கூற முடியாது. முதுகு வலி, மூட்டு வலி, தலை வலி முதலியவற்றுக்கு முக்கிய காரணம் பாதங்களில் ஏற்படும் தொந்தரவுதான் முறையாக நடக்காவிட்டாலும், நடக்கும் பழக்கம் குறைந்து விட்டாலும், நடக்கும்போது பொறுக்க முடியாத வேதனை ஏற்படுவதுடன் பாதங்கள் செம்மையாக அமையாமல் போய்விடுகிறது.

பிறப்பிலே 99 சதம் மக்களுக்கு ஆரோக்கியமான நல்ல பாதங்கள் இருக்கின்றன. நாம் உண்ணும் உணவை ஜாடராக்னி மூன்று பாகமாக்குகிறது. ஸ்தூல உணவு மலமாகவும், மத்யமானது மாம்ஸமாகவும் ஸூக்ஷ்மமானது மனதாகவும் ஆகிறது. மனம் அன்னமயமானது.

குடிக்கும் தண்ணீர் ஸ்தூலமானது. சிறுநீராகவும் மத்யமானது ரத்தமாகவும் ஸூக்ஷ்மமானது பிராணனாகவும் ஆகிறது. பிராணன் ஜலமயமானது. அன்னம் இல்லாமல் சில காலம் ஜீவித்திருக்கலாம். நீர் அருந்தாமல் ஒரு நாள் கூட தள்ள முடியாது.

நெய், கிரை முதலிய தேஜோ மயமான உணவில் ஸ்தூலமானது எலும்பாகவும் மத்யமானது மஜ்ஜா என்ற தாதுவாகவும் ஸூக்ஷ்மமானது வாக்காகவும் ஆகிறது. வாக்கு தேஜோ (அக்னி) மயம்.

இரத்தத்திலிருந்து மாம்ஸமும் மாம்ஸத்திலிருந்து மேதஸ்ஸூம் மேதஸ்ஸிலிருந்து எலும்பும், எலும்பிலிருந்து மஜ்ஜா என்ற தாதுவும் உண்டாகிறது. மாம்ஸம் கூட்டத்திலிருந்து நாடிகள் உண்டாகின்றன. மஜ்ஜையிலிருந்து சுக்லம், சுரோணிதம் உண்டாகிறது. வாதம், பித்தம், கபம் என்பவை தாதுக்கள் எனப்படும்.

பத்து அஞ்ஜலி (அஞ்ஜலி என்பது ஒரு அளவை) நீரும் ஒன்பது அஞ்ஜலி ரசமும், எட்டு அஞ்ஜலி ரத்தமும், ஏழு அஞ்ஜலி மனமும், ஆறு அஞ்ஜலி சிலேஷ்மமும், ஐந்து அஞ்ஜலி பித்தமும், நான்கு அஞ்ஜலி சிறுநீரும், மூன்று அஞ்ஜலி வஸாவும் இரண்டஞ்ஜலி மேதஸ்ஸூம், ஒரு அஞ்ஜலி மஜ்ஜையும், அரை அஞ்ஜலி சுக்கிலமும் நம் உடலில் இருக்கின்றன.

360 எலும்புகள் இவ்வுடலில் இருக்கின்றன. ஜலஜம், சுபாவம், ருக்கம், ஆஸ்தாரணம், நவகம் என்ற எலும்புகள் ஐந்து வகைப்படும். 250 ஆஸ்தி சந்திகள் இருக்கின்றன. கௌரவ, ப்ரஸாரதுந்த ஸேசன, உலூக, ஸமுதகா, மண்டல சங்காவர்த, வாயஸதுண்ட என்பன எட்டு அஸ்திசந்திகளுக்குப் பெயர்.

மூன்றரை கோடி ரோமங்கள் நம்முடலில் இருக்கின்றன.

நமக்கு மேல் கழுத்திற்கும் கீழ் ''புரீதத்'' என்ற மாமிச பிண்டம் இருக்கிறது. அதனிடையில் காம்புடன் கூடிய தாமரை மொக்கு போல் இருக்கிறது இருதயம், இது கீழ் முகமாக ஸூக்ஷ்மமான துவாரமுள்ளதாக அமைந்துள்ளது. இதன் மத்தியிலுள்ள தகராகாசத்தில் ஜீவன் இருக்கிறான்.

ஜீவன்

பசு வாலின் மயிர் நுனியை நேர் வாக்கில் பிரித்து அதில் ஒன்று எவ்வளவு ஸூக்ஷ்மமோ அவ்வளவு ஸூக்ஷ்மமானது ஜீவன்.

ஜீவன் அற்ப சுபாவமுள்ளது. ஆற்றில் வெள்ளம் போனாலும் நாய் நக்கிதான் தண்ணீர் குடிக்கும். அதுபோல ஜீவன் அற்பமாயுள்ள சிற்றின்பங்களிலேயே நாட்டமுடையது. தன்னலமே கருதும் இதைப் பேரின்பத்தில் திருப்ப வேண்டும்.

ஜீவன் மாயையால் உண்டானவன் ரஜஸ், தமஸ் குணங்களில் பிரதிபிம்பித்தவன். தனக்குள்ளும் பேதமுள்ளவன். தன் இனத்திலிருந்தும் பேதமுள்ளவன். இதை ஸஜாதிய பேதம் என்பர். மிருகம் என்பது ஒரு ஸமான ஜாதி. அதில் எருமை பசுவிற்கு ஸஜாதிய பேதம்.

தன் இனம் இல்லாமல் வேறு இனத்துடன் பேதப்படுவது விஜாதிய பேதம். மனிதனுக்கு மாடு விஜாதிய பேதம். ஒன்றிற்குள்ளே உள்ள பேதம் உடலில் கை, கால், முகம் ஆகியவை.

இந்த மூன்று வகை பேதமில்லாதது பரமாத்மா. ஆத்மாவைத் தவிர வேறு பொருளில்லாததால் விஜாதிய ஸஜாதிய பேதம் இல்லை. கை கால் முதலியவை இல்லாததால் ஸ்வகத பேதமும் இல்லை. அவித்தை காரணமாக ''நான் இதைச் செய்தேன், அதைச் செய்தேன்'' என்பதால் துக்கம் உண்டாகிறது.

காரணமான மாயை காரியமான அவித்தை இவை அகன்ற பின் நான் ஜீவன் அவன் ஈஸ்வரன் என்ற பேதமும் நீங்கிய பின் ''நானே அவன் அவனே நான்'' என்று தோன்றும் அறிவே ''பூர்ண பேதம்'' எனப்படும்.

நாடிகள் *

இவ்வுடலில் 72000 நாடிகள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

''தாது'' என்றால் மூலம் அல்லது வேர் என்று அர்த்தம். தேகம் தரித்திருப்பதற்கு முன் காரணமாக தேக விருத்திக்கு வேர் போல இருப்பது வாயுவின் இயக்கம். அதனால் அதறகு ''தாது'' என்று பெயர். இதில் வாயு நடமாடும் இடத்திற்கு நாடி என்று பெயர்.

---

* குண்டலினி யோகத்தில் நாடி பற்றிய அறிவு அவசியமானதால் இதைப் பற்றி தனி அத்தியாயம் பின் வருகிறது.

தேகத்திற்கு வரும் வியாதி எல்லாம் விருத்தி, க்ஷயம், லயம் என்ற மூன்றினில் அடங்கும்.

தாது விருத்தியால் தேகத்திற்கு வீரிய முண்டாகும்
தாது க்ஷயத்தில் வீரியக் குறைவு உண்டாகும்
தாது லயத்தால் மரணமுண்டாகும்

தேக வியாதிகள் வெளிக் காரணங்களாலும் உண்டாகின்றன. வெளிக் காரணங்களால் உண்டானாலும் பிறகு வாத பித்த கபங்களை மாறுபடச் செய்கின்றன என்றும், வாத பித்த சிலேத்துமத்தைச் சமப்படுத்தினால் குணப்படுத்தல் கூடும் என்று கூறப்படுகிறது.

வாதம், பித்தம், கபம் என்றால் என்ன? எப்படி உண்டாகின்றன? என்ற விவரத்தை அறிதல் வேண்டும். நாம் உட்கொண்ட அன்னபானாதிகள் ஆமாசயம் (இரப்பை) சென்று ஜீரணமடையும் முதற் பகுதி மதுர பாகம். அதில் ஏற்படுவது சிலோத்துமம் (கபம்) என்று பெயர்.

பிறகு புளிப்பான அம்சங்கள் ஜீரணமாகி சிறு குடலுக்கு இறங்குகிறது. இந்த அமலபாகத்தின் மேல் திரவம் பகுதிக்கு பித்தம் என்று பெயர். நமது உணவில் கார்ப்பான பாகங்களும் கார்ப்பாக மாற்றக்கூடிய பாகங்களும் பக்குவமடைந்து சக்கையான மலம் மலதாரா என்னும் இடத்தில் தங்குகிறது. நடுப் பாகத்தில் வாயு என்னும் அம்சமும் வெளியாகிறது.

உணவில் சாரமான ரசம் இரத்தமாக மாறும்போது கபம் உண்டாகிறது. இரத்தமானது மாமிசமாக மாறும்போது பித்தம் உண்டாகிறது. வாதம் கண்ணால் பார்க்கக் கூடியதல்ல. காற்று எப்படி ஸ்பரிச உணர்ச்சியால் அறியப்படுகிறதோ அப்படியே சரீரத்தில் உண்டாகும் வாதமும் அது செய்யும் வேலையினாலும் மற்ற குணங்களாலும் அறியப்படும். மனம், வாக்கு, காயம் முதலிய புலங்கள் இவற்றின் வேலைகள். மகிழ்ச்சி சுவாசித்தல், தாதுக்களையும் பித்தம், கபம் இவைகளையும் உடம்பில் சமமாகப் பரவச் செய்தல் - கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுதல் முதலியன.

பித்தம் கண்ணால் பார்க்க கூடிய மஞ்சள் நிறமான திரவம். இதுவே அக்னி முதலிய சக்தியாகவும் வேலை செய்கிறது. பசி, தாகம் உண்டாக்கல், உஷ்ணம் கொடுத்தல், ஆகாராதிகளையும் பக்குவம் செய்தல், உடம்பில் பளபளப்புத் தன்மையைக் கொடுத்தல் முதலியன.

கபம் கண்ணால் பார்க்கக் கூடிய மஞ்சள் நிறமான திரவம். இது உடலுக்கு நைப்பு கொடுத்தல், கனக்கச் செய்தல், கட்டு உண்டாக்கல், பலம் பொறுமை, தைரியம், அவாவின்மை இவைகளைக் கொடுக்கிறது.

அதிகாலையில் கபமும், வெய்யில் அதிகரிக்கும்போது பித்தமும் தணியும்போது வாதமும் மிகுதியாய் இருக்கும். அவ்விதமே இரவிலும் இருக்கும். உணவு உண்டவுடன் கபமும். ஜீரணம் நடக்கும்போது பித்தமும், ஜீரணம் முடிந்த பின் வாதமும் அதிகமாக இருக்கும் இவ்வாறு வாத, பித்த சிலோத்துமத்தால் ஆன நமது உடம்பு ஒரு மாயா இயந்திரமாகும்.

மிக முக்கியமானவை 101 நாடிகள். விஷயங்களை அனுசரித்து ஒவ்வொரு இந்திரியங்களுக்கும் பத்து நாடிகள் வீதம் அமைந்துள்ளன. நதிகள் ஜலத்தைப் பெருக்குவதுபோல நாடிகள் கர்ம பலன்களை அனுபவிக்க கர்மாக்கள் உண்டாக்குகின்றன. நாடியிலுள்ள சைதன்யமே ஜீவன்.

கோசங்கள்

இந்த உடம்பு கனத்த பொருள்களின் சேர்க்கையால் ஆனது. அதனால் ஸ்தூல தேகம் எனப்பட்டது. இந்த ஸ்தூலத்தின் மீது வெங்காய சருகு போல மேலும் நான்கு உடம்புகள் உள்ளன. இந்த நான்கையும் முறையே ஸ்தூல சரீரம், ஸூக்ஷ்ம சரீரம், குண சரீரம், காரண சரீரம் என்பர். இவைதான் அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்று சொல்லப்படுகின்றன. ஸ்தூல உடம்பு அழிவது போல மற்ற நான்கு உடம்புகளும் அழிவதில்லை. ஆகவே மரணம் என்பது ஸ்தூல உடம்புக்கு மட்டுமே.

ஸூக்ஷ்ம உடம்பின் வடிவம் ஸ்தூல உடம்பையே ஒத்திருக்கும்.

இந்த உடல் அன்னமயக் கோசம். அதற்குள் பிராணமயக் கோசம் இருக்கிறது. அதற்குள் மனோமயக் கோசம், பிராணமயத்திற்கு மனோமய கோசமே சரீரத்திற்குள் இருக்கும் ஆத்மாவாகும்.

மனோமய கோசம் சங்கல்ப விகல்பமானது. புத்தி இந்திரியங்களுடன் கூடியது. காமம், கோபம், லோகம், மதம், மாச்சர்யம், மோகம் என்ற அரிஷ்ட வர்க்கங்களுக்கு இருப்பிடமானது. மமதையும் மனோன்மயக் கோசத்தின் ஒரு செயலே.

மனோமயத்தை காட்டிலும் வேறாகவும் அந்தர்கதமாகவும் இருப்பது விஞ்ஞானமய கோசம் இதற்கு சிரத்தை சிரஸ், ஒழுங்கு வலது பக்கம், உண்மை இடது பக்கம் யோகம் நடு உடல், மஹத்துவம் அடிப்பாகம், கர்மாக்கள் செய்வது விஞ்ஞானம், கர்மாவுக்கு சிரத்தை முக்கியம். ஆகவே அது சிரஸ், கர்மாக்கள் ஒழுங்காகவும் உண்மை உணர்வுடனும் செய்யப்பட வேண்டும். ஆகவே அவை இரு பக்கங்கள் யோகம் என்பது அடக்கம் மஹத் என்பது பிருமத்திடமிருந்து வெளிப்பட்ட முதல் தத்துவம். எல்லா தத்தவங்களும் ஆதாரமானது. ஆகவே அடி (ஆதாரம்)

இங்கு கர்த்ரு வாபினியாக உள்ளது ஜீவனே வாயுவிலிருந்து காதும், பிருத்வியிலிருந்து மூக்கும், மூலத்திலிருந்து நாக்கும், அக்னியிலிருந்து கண்ணும் உண்டாயின. ஆகாசத்திலிருந்து உண்டானது மனம்.

விஞ்ஞான மயத்தினுள் இருப்பது ஆனந்தமயமான ஆத்மா. இந்த ஆனந்தமயத்திற்கு பிரியமே தலை மோதம் வலப்பக்கம். பிரமோதம் இடப்பக்கம். ஆனந்தம் மத்ய பாகம். ஆதாரமான பிரும்மம் அடிப்பாகம்.

பிரியம், மோதம் பிரமோதம் இம் மூன்றுமே மகிழ்ச்சியை குறிக்கிறது. தான் விரும்பிய பொருளை நேரில் காணும்போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சி பிரியம். அது தனக்குக் கிடைத்தவுடன் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி யோகம். கிடைத்த வஸ்துவை அனுபவிக்கும் போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சி பிரமோதம்.

பஞ்ச பிராணங்கள்

சூரியனின் ஆற்றல் மனிதனிடம் பிராண சக்தியாகப் புகுந்து தேகத்தை இயக்குகிறது. சூரிய சக்தியில் சிவசக்தி என்ற மூலப் பொருள் கலந்துள்ளது. இம் மூலப்பொருளை நம் உடல் ஏற்றே உயிர் வாழ்கிறது. ஆறாதாரங்கள் வழியாக உட்புகும் இச்சக்தி சிரஸ்ஸில் ஜோதியாகிறது. மண்ணீரல் வழியாக புகும் சக்தி பஞ்ச வாயுக்களாக மாறி உடலில் வெவ்வேறு தொழிலைச் செய்கிறது.

	வாயு	நிறம்	ஈரலிலிருந்து நோக்கி செலுத்தும் இடம்	வேலை
1	பிராணன்	மஞ்சள்	இருதயம்	இரத்த ஓட்டம் சுவாசம்
2	அபானன்	கிச்சலி சிவப்பு	குதம் குய்யம்	மலம், ஜலம், விந்து வெளிப்படுதல்
3	சமானன்	பச்சை	நாபி	ஜீரணம்
4	உதானன்	கருநீலம்	கழுத்து	குரல், பேச்சு
5	வியானன்	இளஞ்சிவப்பு	மண்ணீரல்	நரம்பு மூளை

பஞ்ச பிராணன்கள் 5, கர்மேந்திரியங்கள் 5, ஞானேந்திரியங்கள் புத்தி, மனம் 17-ம் சேர்ந்தது ஸ்தூல சரீரம் லிங்க சரீரம்)

ஸூக்ஷ்ம காரண சரீரங்கள்

மாம்ச மயமான இந்த உடல் ஸ்தூல சரீரம் என்று கண்டோம், வாஸனா மயமான உடல் ஸூக்ஷ்ம தேகம், சென்ற ஜன்மங்களில் செய்த புண்ணிய பாபங்களுக்கு ஏற்ப இத்தேகம் அமைகிறது. ஞானேந்திரயங்களும் பத்து பிராணன்களும் இந்த ஸூக்ஷ்ம உடலை அண்டி இருக்கின்றன.

ஸ்தூல சரீரமும் ஸூக்ஷ்ம சரீரமும் பற்றற்று இருக்கும் போது காரண சரீரமாகிறது. தூங்கும்போது இருட்டாக இருக்கிறது. காது திறந்தாலும் அப்போது கேட்பதில்லை. ஒரு சக்தியும் செயல்படாமல் ஆனந்தம் ஸ்புரித்து கொண்டிருப்பதே காரண சரீரம். அத்தகைய நிலையை அடையவே இக்குண்டலினி யோகம்.

பார்ப்பது, கேட்பது, நுகர்வது போன்ற பல காரியங்கள் மனதால் நடைபெறுகிறது.

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்று நான்கு பிரிவு.

* இதை எப்படி செய்யலாம் என்று ஆலோசித்து நிச்சயிப்பது புத்தி.
* நின்று செயல்படுவது சித்தம்.
* நான் செய்கிறேன் என்ற நினைப்பது அகங்காரம்.
* எப்படி முடியுமோ என்று தவிப்பது மனம்.

ஸ்தூல, ஸூக்ஷ்ம, காரண சரீரங்களே பரமாத்மா ஸ்வரூபத்தை மறைக்கின்றன. அக்ஞானமே இவைகள் உண்டாகக் காரணம், இவைகளைப் பிரகாசப்படுத்துவது அறிவு (பேதம்) புத்தியிலுள்ள ஞானபாஸம் (பேதம் போன்றதே) புண்ணிய கர்மாக்களைச் செய்கிறது. இந்த புத்யாபாஸமே (ஜீவனே) உலகில் கர்ம வசமாகி இகலோகத்திலும் பரலோகத்திலும் சஞ்சரிக்கிறது.

மூன்று நிலைகள்

மனிதனில் தினசரி வாழ்க்கையில் மூன்று வகையான இயற்கை நிலைகளே உண்டு என்று இதுவரையிலும் பௌதிக விஞ்ஞானம் கருதியது. அவைகளின் விவரம் பின் வருமாறு:

விழிப்பு நிலை	(ஜாக்ரத்)
உறக்க நிலை	(ஸுஷுப்தி)
கனவு நிலை	(ஸ்வப்னம்)

இந்த மூன்று நிலைகளில் உடம்பில் என்னென்ன மாறுதல் உண்டாகின்றன? என்பதைப் பற்றி விஞ்ஞானிகள் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து உள்ளனர்.

இந்த ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக இம்மூன்று நிலைகளிலும் தனியான வேறுபட்ட நிலை இருப்பதை உணர்ந்தனர்.

ஓர் அவஸ்தையில் நமக்கு சாந்த குணம் இருக்கிறது. மற்றோர் நிலையில் கோபம் இருக்கிறது. ஆனால் இரண்டு நிலையில் இருப்பவள் ஒருவனே. இந்த மாதிரி அவஸ்தா பேதங்களில் நம் முகம் மாறுகிறது. இது விவகார உலகில், ஸ்வப்ன உலகில் கேட்கவே வேண்டாம்.

நம் மனதிலிருந்தே கனவில் பல பேர்களுடைய ரூபங்களைக் காண்கிறோம். நாம் செய்யக் கூடாது என்று நினைக்கிற காரியங்களையும் கனவில் செய்வதாகக் காண்கிறோம். அவஸ்தா பேதங்களில் ஒன்றுக்கொன்று விரோதமான காரியங்களைச் செய்தாலும் வேறு வேறு விதமான தேகமும் மனதும் இருந்தாலும் எல்லா அவஸ்தைகளிலும் இருப்பவள் ஒருவனே. நமக்கு ஜுரம் அதிகமாகி ஜன்னி பிறந்தால் சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாமல் பிதற்றுகிறோம்.

இந்த மூன்று நிலைகளிலும் ஒருவரே இருக்கிறான். கனவு கண்டவனும் விழித்துக் கொண்டவனும் ஒருவனே. ஆனால் கனவில் கண்டபோது நடத்தவைகளுக்கும் விழித்துக் கொண்டபின் நடக்கிறவைகளுக்கும் முன்னுக்குப் பின் சம்பந்தமே இல்லை கனவில் வேறு விதமான நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன. அவஸ்தை வேறுபட்ட போதிலும் மனோபாவம் வேறுபட்டாலும் இரண்டிலும் ஒருவனே இருப்பது போல வேறு வேறு மனோபாவம் கொண்ட பல பிராணிகளிடத்தில் இருப்பவன் ஒருவனே. அவன் நாமே என்று தெரிய வேண்டும்.

விழித்திருக்கும் ஜாக்ரத் நிலையிலும் ஸ்வப்னத்திலும், ஜீவன் தன் காரியங்களைச் செய்து தான் இருப்பதாகக் காட்டிக் கொள்கிறது. நல்ல தூக்கத்தில் அந்த ஜீவன் லயமாகும்போது சுத்த பேதமே ஜடத்தைப் பிரகாசப்படுத்துகிறது. ஜாக்ரத்திலும் (விழிப்பு) புத்தி வேலை செய்யாமல் பேசாமலிருப்பதை அந்த பேதமே பிரகாசப்படுகிறது. சிதாபாஸனுடன் கூடிய புத்தி விவகாரமே சுத்த சித்தியினால் பிரகாசிக்கிறது.

வெந்நீர் ஊற்றிக் கொண்டால் உடலுக்கு சூடு தெரிகிறது. ஜலம் குளிர்ச்சியானது. அதற்கு சுடும் யோக்யதை இல்லை தான் முதலில் சூடேறி பின் நமக்குச் சூட்டைத் தருகிறது. அப்படியே ஒன்றைப் பிரகாசப்படுத்த சக்தியில்லாத ஜடமான புத்தி. சித்தத்தின் சேர்க்கையால், தான் முதலில் பிரகாசமாகி பிறகு மற்றவைகளைப் பிரகாசப்படுத்துகிறது.

இது நல்ல ரூபம், இத குரூரம் என்று எண்ணுவது புத்தியின் வேலை. அந்த வேலையை அந்த வஸ்துக்களுடன் சேர்த்து பிரகாசப் படுத்துவது சித்.

ரூபத்தைவிட அதிலுள்ள குணதோஷங்களைவிட அவைகளை விளக்கும் சித் வேறு அல்லவா? அதுபோல ரூப, ரஸகந்தாதி விஷயங்களையும் பிரகாசப்படுத்துகிறது.

ஒவ்வொரு க்ஷணத்திலும் புத்தியின் வியாபாரம் வெவ்வேறாக இருக்கலாம். ஆனால் முத்துக்கள் தனித் தனியாக இருந்தாலும் எல்லாவற்றையும் இணைத்து ஒரு நூல் அவைகளினூடை செல்வது

போல, சித் ஒன்றே அவைகளைப் பிரகாசப் படுத்துகிறது. முத்து மாலையில் இரண்டு முத்துக்களிடையே இணைப்பு காணப்படும். அதே போல பற்பல புத்தி விருத்திகள் தோன்றினாலும் இரு விருத்திகளுக்கு மிடையே "சித்"தைக் காணலாம்.

முன் எண்ணிய விகல்பம் நஷ்டமாகி அடுத்த விகல்பம் உண்டாவதற்குள் யாதோரு விகல்பமில்லாத நிர்விகல்ப சைதன்யத்தைக் காணலாம் பிரஹ்மானுபவம் ஏற்பட இந்த நிர்விகல்பத்தை அப்பியாசம் செய்து வரவேண்டும்.

விகல்பமான ஜீவனே நிர்விகல்பமான பிருஹ்மமாகும் "அஹம்பிருஹ்மா" என்ற வாக்கியத்தில் இது கூறப்படுகிறது. பல்வகை விகல்பங்களுடன் கூடிய நான் நிர்விகல்பமான பிருஹ்மம் தானே தோன்றிய விகல்பங்களைத் தடுக்க வேண்டும். எல்லா விகல்பங்களையும் தடுக்க யோகிகளால் தான் முடியும். அடக்க முடியாதவர்கள் க்ஷண நேரமாவது விகல்பங்களை அடக்க முயல வேண்டும், நானே பிருஹ்மம்" என்பதை அறிய இது வழி செய்யும்.

சிரத்தையுள்ளவர் புத்தி விருத்தியினாலேயே "நான் பிரஹ்மம்" என்றெண்ணி வாக்ய விருத்தியினால் சக்திக்கு ஏற்றபடி ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

அதையே நினைப்பது அதையே கூறுவது ஒருவருக்கொருவர் அதையே அறிவிப்பது இப்படி ஒரே காரியமாக இருப்பது பிரும்மாப்யாஸம் எனப்படும். தேகத்தை இயக்குவதற்கு ஆத்மா காரணமாக இருப்பது போல ஜீவனே பிரும்மம் என்ற புத்தி திருடமாக இருந்தால் அவனே கிருதக்ஞன் ஆவான், அவன் இருந்தாலும் முக்தன், இறந்தாலும் முக்தன்.

ஸூக்ஷ்ம சப்தம்

அனாகதஸ்ய சப்தஸ்ய: தஸ்ய சப்தஸ்ய யோர்த்வனி;
த்வதோர்ந்தர்கதம் ஜ்யோதி: ஜ்யோதிர் அந்தர் கதம் மந:
யந் மனஸ் சிருஷ்டி ஸ்திதி வ்யஸன் கர்ம க்ருத:
தந் ம நோ விலயம் யாதி தத் விஷ்ணோ பரமம் பதம் !!

- ச்ருதி வாக்கியம்

அனாகதமான ஹிருதய கமலத்துள் கண்ணுக்கு புலப்படாததான ஆதி ஸூக்ஷ்ம சப்தம் ஒன்றிருக்கிறது. அதில் த்வனியிருக்கிறது. அந்த த்வனிக்குள் ஜோதி இருக்கிறது. அதற்குள் சுத்த மனஸ் இருக்கிறது. அந்த சுத்த மனஸ் எதில் லயமடைகிறதோ அதுவே விஷ்ணு. அதுவே மேலான பரமபதம்.

"த்ரிஜகத்ரு சிருஷ்டி ஸ்திதி கர்ம க்ருத்'' ஸ்தூல, ஸூக்ஷ்ம, காரண ரூபங்களாகத் தோன்றும் எல்லாவற்றையும் சிருஷ்டித்து காத்து அழிப்பது தேஜோமனம், அதாவது பிரகாச ரூபமாக இருக்கப்பட்ட மனம் என்கிறது ச்ருதி.

தோஜோ மனம் நாதஸ்வரூபமான த்வனிக்குள் இருக்கிறது. என்கிற போது த்வனி கர்மேந்திரியமான காதுக்கு கேட்கும் ஓசையில்லை; காதினால் கேட்க முடியாத புலன் பொறிகளுக்கெல்லாம் காரணமான "த்வனி'' நம் உடம்பில் இருக்கிறது.

அது மயில் முட்டைக்குள் மயில் தோகையில் அழகான ரூபமும் பல வர்ணங்களும் எப்படி அதிலுள்ள நீரில் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் அடங்கியிருக்கிறதோ அப்படி ''பச்யந்தி'' என்ற வாக்கில் திரிகுணோற்பத்தி காரணமான சூக்ஷ்மாதி சூக்ஷ்ம சலன ஸ்வரூபமாக இருக்கிறது.

இந்த அனாகத சப்தம் காதுக்கு புலப்படாதேயொழிய மனதால் உணரத் தக்கதே. இந்த சப்தம் "அ'' ரூபமாய் பிரணவ மாத்திரமாக நிற்கும். இதில் அ உ ம பிரணவ சப்தம் அடங்கும்.

இந்த அனாகத சப்தம் இடைவிடாது மனதில் தாக்கும்படி மனதை நிறுத்தி உணர்கிறவன் யோகத்தின் முதல் படியில் நிற்பவனாகிறான். இந்த சப்தத்தை மனதில் வாங்கிக் கொண்டு அதனுள் இருக்கும் த்வனியை உணரக் கூடிய நிலைக்கு வந்து விட்டால் அப்போது அவன் "நாதானுசந்தானம்'' செய்ய அருகனாகிறான். அதாவது நாதத்துடன் ஒன்றுபட்டு அந்த நாத ஸ்வரூபமேயாகும் சக்தி வாய்ந்தவனாகிறான். இதில் தேறினவன் அந்நிலையிலிருந்து அந்தர் முகமாகத் தன்னைத் தானே பார்த்துக்கொள்ளும்போது தேஜோமய தரிசனம் கண்டு அதில் ஒன்றுபட்டவனாகிறான். இப்படியானவனுக்கு இம்மூன்று உலகிலும் கிடைக்கக் கூடாதது எதுவுமே இல்லை.

காமம் கோபம் போன்ற ஒவ்வொரு மனோ விகாரத்தினாலும் தேகத்தில் ஒருவித நீர் ஊறுகிறதென்று ரசாயன சோதனைகளில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவை விஷங்களாகும். பேராசிரியர் கேட்ஸ் என்பவர் ஒரு மணி நேரம் தீராப்பகை பாராட்டினவனின் தேகத்திலிருந்து உண்டாகும் விஷநீர் 80 பேர்களைக் சொல்லக் கூடியது என்று நிருபித்துக் காட்டியிருக்கிறார். இது யோக சாஸ்திரப்படி உண்மையே கோபதாப மனோ விகாரங்களால் எப்படி விஷநீர் உண்டாகிறதோ அப்படியே அதற்கு மாறாக அன்பு, ஆதரவு, கருணை முதலிய உத்தம குணங்களால் தேகத்திற்கு சுகம் தரும் ''மதுரோதகம்'' என்ற இனிமையான நீர் சுரக்கிறது. இதுவே அமிர்தம்.

ஆலத்தை அமுதமாக்கி அமுதை நஞ்சாக்கும்
குணம் இறைவனின் மகிமைகளில் ஒன்று,

எப்போதும் உள்ள அக்னி

முன்னையிட்ட தீ முப்புரத்திலே
பின்னையிட்ட தீ தென்னிலங்கையிலே
அன்னையிட்ட தீ அடிவயிற்றிலே - பட்டினத்தார்

இந்த "அன்னையிட்ட தீ"யைப் பற்றி அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். திரிபுர தகனத்திற்குக் காரணமாக இருந்த தீயும், லங்காபுரிச் சுட்டெரித்த தீயும் நம் உடலில் எப்போதும் இருந்து வரும் தீ (சூடும்)யும் அக்னி ஸ்வரூபமான ஈஸ்வர சக்தி தவிர வேறு இல்லை.

எண் சாண் உடம்பில் குண்டலினியாக இந்த தீ சக்தி தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மூன்று விதத் தீக்களும் உண்மையில் ஒன்றே.

வாக்கு அக்னி ஸ்வரூபம். சூரியனும் அக்னி ஸ்வரூபம். சாந்தோக்ய உபநிஷத்தில் சொல்லியிருக்கும் பஞ்சாக்னி வித்தையின் உண்மை ஸ்வானுபவத்தால் உய்த்துணர்ந்தவர்கள் இந்த நித்யாக்னி ஸ்வரூபத்தை அறிந்தவர்கள்.

இந்த அக்னியின் ஸ்வரூபம் தேவியின் நாமாவளியில் பரம ரகசியமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த அக்னியைக் கொண்டே பட்டினத்தார் தன் தாயின் உடலுக்குத் தீமூட்டினார். ஆதிசங்கரரும் தன் தாயின் உடலுக்கு தீயிட்டது இப்படியே. பட்டினத்தாருக்கு ஒரு சமயம் கழுவிலேற்றுமாறு தண்டனை விதிக்கப்பட்டு அது நிறைவேற்றப்பட இருந்தபோது இத்தீயே கழுமரத்தை எரித்து அவரைக் காப்பாற்றியது.

சகல ஜீவன்களிலுமுள்ள அக்னி உடலைக் காப்பதால் அதற்கு "தநுதப்த்ரு" என்றொரு பெயர். இப்படி எங்கும் எல்லாவற்றிலுமிருந்து காப்பதும் அழிப்பதும் திரும்பிப் படைப்பதுமான அக்னி ஸ்வரூபம் ஒன்றே. இதையே "சிதக்னி" என்கிறார்கள். இந்த அக்னியை யோகிகள் பஹிர் முகமாகவும் அந்தர் முகமாகவும் பூஜிக்கிறார்கள். இந்த சிதக்னியிலிருந்து ஆவிர்பவித்தவளே அம்பிகை.

மூலாக்னி

உஸ்வாச நிஸ்வாச காற்றுகள் சேருமிடத்தில் உண்டாகும் மின்சக்தி ஒன்று உண்டு. அதுவே தேகத்திலுள்ள ஜாடராக்னிக்கும் காரணம்.

இந்த இரண்டு ஸ்வாசங்களும் சேரும் இடம் மூலாதாரத்திற்கு மேலே நாபி ஸ்தானத்திற்குக் கீழே என்று நிச்சயித்திருக்கிறார்கள்

இந்த மூலாக்னிதான் பிராணனுக்கு ஆதாரம். பசி தாகாதி தாபங்களும் ஜீரணாதி தொழில்களும் இந்த மூலாக்னி காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன.

இறைவன் இந்த அக்னி ரூபமாக இருக்கிறார் என்கிறது வேதம்.

"நான் வைஸ்வானரனாக இருந்து ஜீவன்களின் உடலை அண்டி வசிக்கிறேன். உண்ணும்போது "பிராணாய ஸ்வாஹா" என்று என்னை நாடி எனக்கு ஹோமம் செய்கிறார்கள். இந்த ஆகாரம் மண் சத்தாகவும், ஜலமாகவும், அக்னியாகவும் இருக்கிறது. அதை நான் பக்குவம் செய்து ஸ்தூலமான ஆகாரத்தை மலமாகவும் மத்யமானதை மாம்சமாகவும் ஸூக்ஷ்மமானதை மனதாகவும் செய்கிறேன். என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா கீதையில் கூறியிருக்கிறார். இதே கருத்துக்கள் உபநிஷத்துக்களிலும் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. பகவானே "வைஸ்வானரன்" என்ற அக்னியாக இருக்கிறார்.

இந்த அக்னி மூலமாக இறைவன் நம் தேகம் முழுவதும் வியாபித்து ஒரு நிதான சூட்டை உடம்பில் வைத்திருக்கிறார். அப்பரமாத்மாவின் கிரணங்கள் குறுக்காகவும் மேலாகவும் கிழாகவும் பரவி உள்ளங்கால் முதல் உச்சந்தலை வரை சூடுள்ளதாகச் செய்கிறது.

இதை நாராயண ஸூக்தம்

திர்ய கூர்த்வம் அதஸ் சாயி ரங்மய: தஸ்ய ஸந்ததா !
ஸந்தா பயதி ஸ்வந்தேஹம் ஆபாத பல மஸ்தக !!
என்கிறது.

இந்த அக்னி இருதய ஸ்தானத்திலுள்ளது. இதன் மத்தியில் ஒரு ஜ்வாலை மேலே ஸூஷும்னா நாடி ஸூக்ஷ்மமாக இருக்கிறது. கருத்த மேகத்தின் நடுவில் பிரகாசிக்கின்ற மின்னல் போல பிரகாசமானதும் நெல்லின் அடிப்புறமுள்ள முளைபோல மிக மெல்லியதும் ஸ்வர்ண வர்ணமானதும் அணு போன்றதுமான ஒரு வஸ்து பிரகாசிக்கிறது.

தஸ்ய மத்யே வஹ்னி சிகா அணியோர்த்வா வ்யவஸ்திக
நீலாதோயத மத்யஸ்தாத் வித்யுல் லேகேவ பாஸ்வரா
நீவார ஸூகவன தன்வி பீதாபாஸ்வத் யணூபமா !!

இந்த இருதய கமலத்தின் இந்த ஜ்வாலை பிரகாசிக்கிறது. அதுவே பரமாத்மா இருக்கும் இடம், அங்குள்ள பரமாத்மாவே பிரும்மா, சிவன், ஹரி, அம்பிகை என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த மூலாக்னிக்குப் பொதுவாக பிராண சக்தி என்று பெயர். பிராண சக்தி மின்சாரத்தையும் விட ஸூக்ஷ்மமானது இதை வெளிப்படையாக அறிவது கஷ்டம். ஏனெனில் கர்மேந்திரிய ஞானேந்திரிய காரியங்கள் ஒரு விதத்தில் பிராண சக்தியின் காரியங்களே. காரணத்தின் ஸ்வரூபத்தை காரியத்தால் அனுமானிக்கலாமே தவிர

சாக்ஷாத்காரத்தால் அறிய முடியாது. அந்தர்முகத்தில் அறிந்ததை ஒருவிதத்தில் பஹிர்முக சாதனங்களால் அறிய வைக்கலாம்.

பாட்டரியில் செப்பும் துத்தநாகமும் ஒன்றையடுத்து ஒன்று இருப்பதை பார்த்திருக்கலாம். செம்பு வன்மையுடையது. ஆகவே பாஸிட்டில் ஆன் முனைத்துத்தநாகம் வன்மைக்குறைவு ஆகவே நெகடிவ் ஆகவே பெண் சக்தி, வாயு பாஸிடிவ் ஆண் சக்தி மின் சக்தி வாசம் செய்யும் இடத்திற்கு "ஸ்டோரேஜ்செல்" என்று சொல்லப்படும். இதுவே பிராணாதாரமான இடம் பிராணாமயம் என்றும் சொல்லலாம். சிவமும் சக்தியும் சேர்ந்துள்ள நிலை.

பிராண சக்தியையே மின்சாரம் என்கின்றனர் மேல் நாட்டினர். இது உண்மையே என்றாலும் இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. மின்சாரம் என்பது அன்னமய கோசத்தைச் சேர்ந்த ஸூக்ஷ்ம சக்தி. பிராண சக்தி பிராணமயமும் தாண்டியுள்ளதோர் மனோசக்தி இரண்டிற்கும் உள்ள பேதம் தேவர்களுக்கும் அசுரர்களுக்குமுள்ள பேதத்தைப் போன்றது. மின்சாரம் ஜட சக்தியைச் சேர்ந்தது, பிராணா சக்தி சித் சக்தியின் அம்சம்.

பிராண சக்தி அதிகமாகியுள்ள வஸ்து பிராண சக்தி குறைந்துள்ள ஒரு வஸ்துவை அடுத்து நிற்கும்போது வலிய வஸ்துவிலிருந்த சக்தி எளிய வஸ்து மீது பாய்ந்து தன்னோடு ஐக்யப்படுத்திக் கொள்கிறது. இந்த இரண்டிலுள்ள சக்தி ஒன்று சேரும்போது ஒருவித இயக்கம் தோன்றுகிறது. இந்த இயக்கம் அதிக ஸூக்ஷ்மமானதால் ஸ்தூலமாக அறியக்கூடியதல்ல, இந்த இயக்கமான சக்தி ஸ்வரூபமே மின்னல்.

இந்த சக்தி ஆணும் பெண்ணும் சேருவதுபோல் பலா அதிபலா அல்லது வலிமை மென்மை என்னும் இரு துருவ முனை வழியாக சேர்வதால் இவ்விரு சக்தியும் சேரும் தருணத்தில் பிந்து ரூப வெளிச்சம் அல்லது பிரகாசம் தோன்றும். (இவை எல்லாம் புரிந்தால்தான் குண்டலினி யோகத்தில் ஏற்படக் கூடிய ஒலி, ஒளி பற்றி அறிய முடியும்)

மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்திக்கு பிராணன், அக்னி, விந்து, நாதம் இவைகளைக் கிளப்பும் சக்தியுண்டு. நவக்கிரகங்கள் நம் உடலில் உள்ளன. குண்டலினி இருக்கும். மூலாதாரம் ராகு ஸ்தானம் ராகுவுக்கு பாம்பு உருவம். இதனாலும் குண்டலினிக்கு சர்ப்ப உருவம் என்பது பொருந்தும். பிராணனும் அக்னியும் யோக சாஸ்திரத்தில் முறையே சூரியன் சந்திரன் எனப்படும். இவை இடைபிங்கலை நாடிகளின் தேவதைகள் பிந்து என்பது வெளிப்படாத ஒரு வகை சக்தி நிலை நாதம் செவிகளைப் பொத்திக் கொண்டு கேட்கப்படும் ஓம்கார சப்தம். இவற்றை எல்லாம் குண்டலினி சக்தி கிளப்பி நடத்துகிறது.

ஆத்மா விளக்கம் - தத்துவம் - ஆத்மாவிற்கு
ஆதார இடங்கள் ஆத்மாவுக்கு ரூபம்.

ஆத்மா

(ஏழாவது அத்தியாயம்)

தேஹாதி பஞ்ச கோசஸ்தா யாத்தா ப்ரதி பாஸதே
ஸாஸத்தாத்ம நஸந்தேஹ: இதி வேதாந்த டிண்டிமம்
- வேதாந்த பேரிகை (ஆதிசங்கரர்)

ஸ்தூல உடம்பு, ஸூக்ஷ்ம உடம்பு, காரண உடம்பு இவைகளைப் பற்றி எல்லாம் தெரிந்து கொண்டபின் இந்து உடலில் குடியிருக்கும் ஆத்மா பற்றியும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்த ஆத்மாவை அறிவதற்காக ஒரு சாதனமே குண்டலினி யோகம்.

ஆத்மா என்ற நிர்மலமான சைதன்ய வஸ்து ஒன்று நம் உடலில் இருப்பது பற்றி சந்தேகமே வேண்டாம் ஏனெனில் ஆத்மா இல்லாமல் எதுவுமே இயங்காது அதுவே மூலசக்தி.

ஆதிசங்கரர் தன் "பிரும்மக்ஞானாவளி மாலா"வில் ஆத்மா என்பது என்ன? என்பதை விளக்குகிறார்.

"நான்" • என்ற ஆத்மா ஸ்வரூபம் எதிலும் பற்றில்லாதது.

அது சத், சித், ஆனந்த வடிவமானது. அழிவற்றது; பந்தமில்லாதது; உருவில்லாதது; அழிவில்லாதது, எங்கும் நிறைந்தது, அக்ஞானம் முதலிய தோஷமற்றது. சுத்த சைதன்ய வடிவமுள்ளது.

• "நான்" நீங்க வேண்டும்.

அமைதியாம் உண்மை உணர்வு விளக்க "நான்" விலக வேண்டும். "நான்" தானாகவே விலக வேண்டும். "நான்" என்பதை முயற்சிகளால் விலக்க முடியாது. "நான்" என்பதே மனம். "நான்' என்பதே சித்தம்.

"நான்" என்பதை எப்படி நீக்குவது?

உடம்பிலுள்ள ஆடையை கழற்றி எறிந்து விடலாம். கையிலுள்ள பொருள்களைத் தூக்கி எறிந்துவிடலாம். ஆனால் மனதை எவ்வாறு தூக்கி எறிவது;

தூக்கத்தில் "நான்" விலகியுள்ளது. அப்போது இன்பம் ஏற்படுகிறது. இதற்காக ஒருவன் தூங்கிக் கொண்டே இருக்க முடியுமா?

விழிப்பு நிலயிலும் நான் ஒழிய வேண்டும். நாம் நடக்கிறோம். நடக்கும்போது கால்கள் செயல்படுகின்றன. நடக்கும்.

"தத்துவங்களைக் கடந்தது, மாயையை கடந்தது. தன்னைத் தானே பிரகாசப்படுத்திக் கொள்வது லாப நஷ்டம், சுக துக்கம் எல்லாவற்றிற்கும் சாக்ஷியாக இருப்பது ஆத்யாத்மிக ஆதி பௌதிக, ஆதி தைவித தாபங்கள் அற்றது. ஸ்தூல ஸூக்ஷ்ம காரணம் என்ற மூன்று சரீரமில்லாதது.

நம் சரீரத்திலுள்ள இந்திரியங்களாகிய கண், காது முதலியன எதனுடைய சக்தியால் இயங்குகிறதோ, இவைகளுக்கெல்லாம் எது மூல சக்தியாக இருக்கிறதோ, அதுவே ஆத்மா. அதற்கு பிரத்யக்ஷ பிரமாணம் மரணம்தான், ஒருவன் மரணம் அடைந்து விட்டால் இவை இயங்குவதில்லை.

இந்த ஆத்மா எவ்வாறெல்லாம் பிரதிபலிக்கிறது.

மனித சரீரம் எடுத்தவன் இச்சரீரத்தில் பல உறுப்புக்களில் மூலம் பலவற்றை உணர்கிறான். இதுவே ஸ்பூர்த்தி எனப்படும் (Consciousness)

ஆத்மா விளக்கம்

வெளியோடே வெளிசேரும் இருந்தண்ணீர்
விதமாக அப்புடனே போகும்
உத்தமனே! மண்ணோடு மண்ணும் சேரும்
ஐந்தும் ஒன்றாய் கூடினால் ஆணவமாகும்
வருயோடே இவ்வண்ணம் அறிந்துகொண்டு
மானிடரே காயசித்தி ஞானமுற்றே.

- அகஸ்தியர் ஞானம் (100-வது பாடல்)

நான், நீ அவன் என்பது உடல் அல்ல, உடலினுள் மறைந்திருக்கும் ஒரு உயர்ந்த பொருளைக் குறிப்பிடுகிறோம். ஜீவன் அல்லது ஆத்மா தேகத்தில் எங்கும் வியாபித்துள்ளது. மனிதனுக்கு மட்டுமின்றி எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் ஏன், செடி, கொடி மரங்களுக்கும் உண்டு.

போது கால்கள் பற்றிய எண்ணம் ஏற்படுவதில்லை. இதற்கு காரணம் பழக்கம். காலில் ஒரு கட்டி என்றால் கால்கள் மீது நினைவு செல்கிறது. உணர்வு தோய "நானும்" தோன்றுகிறது. வலி தெரிகிறது.

சமத் தரையில் நடக்கும்போது அனாயாஸமாக "நான்" உணர்வின்றியே செயல்படுகிறது. ஆனால் ஏணிப்படிகளில் ஏறும்போது "நான்" முன் வந்து நிற்கிறது.

"நான்" படிக்கிறேன் என்ற உணர்வு இல்லாமல் படிப்பவனுக்கு ஒரு தனி இன்பம் ஏற்படுகிறது. பரீக்ஷைக்காக படிப்புவனுக்கு "நான் படிக்கிறேன்" என்ற உணர்வே மேலோங்கியிருக்கிறது. இந்த "நான்" என்ற முனைப்பு விட்டுப் போனால் (வியோகமானால்) யோகமாகிறது.

மனிதன், பிராணி, மரம் செத்துப் போனால் அது தேகத்திற்கு மட்டும் நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சி வேண்டாத ஆடையைகளைத்துவிட்டு வேறு ஆடை அணிவது போல், ஆத்மா வேறு தேகத்திற்கு குடிபுகுந்துவிடும் தேகத்துக்கு ஆத்மா எப்படியோ அப்படி ஜீவனுக்குப் பரம்பொருள்.

எந்த ஸ்தூலப் பொருள்களாலும் ஆத்மா பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆத்மாவிடம் சென்று அதை நீண்ட ஸ்தூலப் பொருளுக்கு வழியில்லை. ஆத்மா பூரண ஸ்வாதீனம் படைத்திருக்கிறது. தன்னைத் தானே நடத்திக்கொள்ளும் பொருளைப் பற்றியும் நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றியும் என்ன எண்ணம் உள்ளத்தில் கொள்ளுகிறோமோ அதுவேதான் ஆத்மாவை பாதிக்கும்.

பூதப் பிரக்ருதிகளைக் கொண்டு ஆக்கப்பட்ட தேகத்தின் மூலம் ஆத்மா விஷயங்களை அனுபவிக்கிறது. அத்தேகத்தில் எண்ணிய எண்ணங்களும், செய்த செயல்களும் குணங்களாக மாறுகின்றன. குணங்கள் ஆத்மாவைப் பற்றிக் கொள்கிறது. ஆத்மா ஒரு தேகத்தை விட்டு வேறு தேகத்தை தரிக்கும்போது அந்த குணங்களும் ஆத்மாவுடன் கூடச் செல்லும் இவையே பிறவிக் குணங்கள். புது ஜன்மத்தின் மூலதனம்.

> ஒரு உடலை விட்டு ஆத்மா வெளியேறும்போது, அவ்வுடலில் அடைந்த குணங்களோடு புது உடலில் பிரவேசிக்கிறது. காற்று ஒரு தோட்டத்தின் வழியே வீசும்போது அவ்விடத்து நறுமணங்களைக் கொண்டு செல்வது போல ஆத்மாவும், கர்ம வாஸனைகளை ஸூக்ஷ்ம வடிவத்தில் எடுத்துச் செல்லும் ஜீவனே "ஆத்மா" எனப்படுகிறது.

இது எஜமானன், இவனுக்கு உடல் ஒரு தேர் அல்லது பட்டணம் போல் அமைந்துள்ளது. இந்த ஜீவன் கழுத்து புருவங்களின் நடு ஆகிய இடங்களில் சஞ்சரிக்கும். இதற்கு அந்தரங்க தோழனாக விளங்குவது ப்ராணனும் மனதும்.

மனம் இல்லாமல் ஜீவன் உடலில் இருக்கலாம்; ஆனால் ப்ராணன் இல்லாமல் ஜீவன் ஒரு நிமிடம்கூட உடலில் தங்காது. தேரை இழுத்துச் செல்ல குதிரைகள் இருப்பதுபோல பத்து இந்திரியங்கள் (கர்மேந்திரியங்கள் 5, ஞானேந்திரயங்கள் 5) இவ்வுடலை நடத்திச் செல்கின்றன. இது உபநிஷத்துக்கள் கூறும் உண்மை.

இந்த பஞ்சபூத உடலில் இருக்கும் இந்த சக்தியை தான் பகவான் கிதையில் அபரா ப்ரக்ருதி, பரா ப்ரக்ருதி என்று வருணிக்கிறார். இதுவே ஜீவன் அல்லது ஆத்மா. ஜீவனை கண்ணால் காணமுடியவில்லை. ஆனால் உண்ணல், உடுத்தல், உறங்கல் முதலிய காரியங்களிலிருந்து ஜீவன் இருக்கிறது என்று அறிகிறோம்.

தத்துவ விளக்கம்

இயற்கை மூன்று வகைப்பட்டது. அவை: 1. கண்ணுக்குத் தென்படும் ஸ்தூல உருவம், 2. கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஸூக்ஷ்ம உருவம், 3. இந்த இரண்டிற்கும் மேலானதும் சர்வ சக்திக்குக் காரணமானதும் ஆதி அந்தமில்லாததும் அழிவற்றத் தனிப் பொருளுமான ஆத்மா. முதல் இரண்டும் அடிக்கடி மாறும் ஆத்மா மாறாது.

மனிதனுள்ளும் மூன்று வகை: 1. கண்ணுக்குப் புலனாகும் ஸ்தூல சரீரம், 2. ஸ்தூலத்திற்குள் இருப்பவனும் ஸ்தூலத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தைக் கொண்டவனுமான ஜீவன், 3. இந்த இரண்டிற்கும் மேல் இருந்து இரண்டையும் பிரகாசிக்கச் செய்யும் ஆத்மா.

ஜீவன் ஆத்மாவுடன் லயப்பட்டு விட்டால் ஜீவனும் சாஸ்வதப் பொருளாகி விடுகிறது. இவைகளை உணர்ந்து ஆத்மாவின் சர்வக்ஞத்துவத்தையும் அனந்த சக்தியையும் அடையும் மார்க்கத்தையும் அடைய வேண்டும். அப்படி அறிந்தால் மனிதன் ஸ்தூல தேகத்தில் இருக்கும்போது இயற்கையுலகிலுள்ள சக்திகளை அடக்கி உபயோகிக்க வல்ல ஞானம் பெற முடியும். இதையே "சித்தி'' என்பர். இந்த ஞானத்தை உபயோகப் படுத்திக் காட்டுவதே வித்யை எனப்படும்.

இந்த சக்தியை துர்விஷயங்களில் பிரவர்த்திப்பது சூன்ய வித்யை. பரோபகரார்த்தம் உத்யோகிக்கப்படுவது சித்தி.

ஆத்மாவிற்கு ஆதார இடங்கள்

ஆத்மா உடல் எங்கும் வியாபித்து இருந்தாலும் அதற்கு என்று ஆதாரமான இடங்கள் இவ்வுடலில் உண்டு.

அவை வலது கரம், இடது கரம், நாபி, கண், மூக்கு, காது, உச்சி ஆகிய இந்த ஏழு இடங்களிலும் ஆத்மா ஒன்றை விட்டு ஒன்று மாறி மாறி வியாபித்திருக்கும்.

தேவதைகள்

வலது கால்	-	சூரியன்
இடது கரம்	-	சந்திரன்
நாபி	-	விஷ்ணு
கண்கள்	-	ருத்திரன்
மூக்கு	-	பிரும்மன்
காது	-	சதாசிவன்
உச்சி	-	பரமசிவன்
உடல் முழுவதும்	-	மகேஸ்வரன்

ஆத்மா உடலில் தரிக்கும் 30 இடங்கள்

ஆத்மா இவ்வுடலில் தரித்து வளமளிக்கும் இடங்கள் 30 உள்ளன. இந்த 30 இடங்களிலும் பரவி விளங்கி உயிரொளி வீசுகிறது;

த்ரிம் சத் தாம விராஜதி வாக் பதங்காய தியதே
ப்ரத வஸ்தோரஹ த்யுபி: !!

ஆன்மா என்னும் பறவை நாள்தோறும் போற்றுகிறது வாக்கு. உடலில் புகுந்து பரவி எழுச்சியுற்று விளங்குவதால் ஆன்மா பறவை எனப்பட்டது.

1. கபாலத்திலுள்ள பிரும்ம சக்கிரம் - உள்ளொளியினால் பிரும்ம ஞானம் உதித்து. ஸ்திதப் பிரக்ஞை நிலையை அடையும் பேற்றுக்கான உயர் ஞானத்தில் இடம் இது.
2. சத்யம் - உச்சந்தலைக்கும் புருவ மத்திக்குமிடையிலுள்ள இடம் சத்யம் எனப்படும். சத்யம் பயிலும் ஸ்தானத்தில் உறைவிடம்.
3. ஆக்ஞை - இரு புருவங்களுக்கு மத்தியிலுள்ளது. தேஜஸின் உறைவிடம். ஒப்பற்ற அடக்கமும் நவநவமான கற்பனைகளும் விளையும் இடம்.
4. தப - ஸ்த்ரத்தன்மை விளையும் இடம். 3-ம் ஸ்தானத்திற்குக் 5-ம் ஸ்தானத்திற்குமிடையில் உள்ளது.
5. ஜீவன சக்ரம் - மூக்கின் மூல ஸ்தானத்திலுள்ளது. கட்டமைந்த எழிலை விளைவிக்கும் ஓஜஸ் உதிக்கும் இடம்.
6. ஜன: - உற்சாகம் பிறக்கும் இடம். 5-வது ஸ்தானத்திற்கும் 7-வது ஸ்தானத்திற்குமிடையிலுள்ளது.
7. விசுத்தி: - கண்டம், கழுத்தின் மூலஸ்தானம் தூய்மைக்கு இருப்பிடம்.
8. மஹ: - அச்சமின்மை துணிவு ஏற்படுத்தும் இடம். 7-வது ஸ்தானத்திற்கும் 9-வது ஸ்தானத்திற்கும் இடையில் உள்ளது.
9. அனாகதம்: - இருதயம் உள்ள இடம். இங்கே உள்ளொலி வீசும் போது ஆன்ம ஸ்வரூபம் தெரியும். இறைவனிடம் பற்றுப் பெருகும்.
10. ஸ்வ: - உடல் அனைத்திற்கும் நலம் விளைவிக்கும் இடம். 9-வது ஸ்தானத்திற்கும் 11-ம் ஸ்தானத்திற்குமிடையே உள்ளது.
11. மணிபூரகம்: - நாபி ஸ்தானம். பொறுமை, ஆற்றல், சாமர்த்தியம் தருவது.
12. புவ: - நோயற்ற தன்மை சித்திக்கும் இடம். 11-ம் ஸ்தானத்திற்கும் 13-ம் ஸ்தானத்திற்கும் நடுவில் இருப்பது.

13. ஸ்வாதிஷ்டானம்: - வீரியத்திற்கான இடம்.

14. பூ: - சத்வ சுத்தி உண்டாகும் இடம். 13-ம் ஸ்தானத்திற்கும் 15-ம் ஸ்தானத்திற்குமிடையே உள்ளது.

15. மூலாதாரம்: - குலமூலத்தில் உள்ளது. அகண்டபிரம்மச் சரியம், ஊர்த்வரேதஸ் வலிமை ஏற்படும்.

16. போதம்: - மூளையின் மேற்கு பக்கத்திலுள்ளது. இதன் ஒளியால் புத்தி நேர் பாதையில் செல்லும்.

17. மேதா - சிறு முளையிலுள்ளது. விஞ்ஞான நுட்பங்களை அறியும் இடம்.

18. சரஸ்வதி: - போதம் (16) மேதா (17) கூடும் இடம். இதன் ஒளியால் வாக்கு வசமாகும்.

19. அமுர்தம்: - மூளையில் திரவப் பொருள் நிறைந்த இடம் வாழ்வில் ரஸம் விளைவிக்கும் அமுத பிந்து பெருகுவது இங்கே.

20. ஜோதிஸ்: - முன் மண்டை (நெற்றி) வாழ்வில் ஜோதி ஏற்படுவது இதனால்.

21. மனம்: - இருதயத்தில் உள்ளது. உணர்ச்சிகள் உள்ள இடம்.

22. சித்தம்: - மனத்தகத்தே உள்ளது. சைதன்யம் உண்டாவது இதனால்

23. ஆத்ம ஸ்தானம்: - சித்தத்தினகத்தே ஆன்மஒளி திகழத் திகழ திரை விலகி ஆன்மா இருதயத்திலிருந்து பிரும்ம ராந்திரம் வழியே ஏறிச் செல்லும்.

24. திருஷ்டி: - இது கண்ணிலுள்ளது. நல்ல தெய்வீகப் பார்வையை விளைவிப்பது.

25. ச்ருதி: - இது காதிலுள்ளது. நல்ல தெய்வீக ஒலிகளைக் கேட்க வைக்கும் இடம்.

26. பிராணனன்: - மூக்கிலுள்ளது இதன் ஒளியினால் நீண்ட ஆயுள் சித்திக்கும்.

27. ஸ்வரம்: - நாக்கிலும் கழுத்திலுமுள்ளது. இனிய குரல் ஏற்படும்.

28. ஸ்பர்சம் - தோலிலுள்ளது. இதன் உள்ளொளியினால் தெய்வீக ஸ்பரிசமும் பற்றற்றத் தன்மையும் விளங்கும்.

29. அக்னி: - வயிற்றிலுள்ளது. சமத்துவத் தன்மை, எழில் இவைகளை விளைவிக்கும்.

30. குண்டலினி: - முதுகுத் தண்டின் கிழ் முனையில் மூலாதாரத்தில் உள்ளது. உள்ளும் புறமும் எங்கும் தெய்வீகப் பிரகாசத்தை காண வைக்கும் பெருமை வாய்ந்தது.

ஆன்ம சாதனை பெறுகிறவன். இந்த 10 இடங்களிலும் பேரொளி பரப்பிக் கொண்டு பேரின்பம் பெறுகிறான்.

ஆத்மாவுக்கு ரூபம்

ஆத்மா இச்சா ஞான கிரியா என்ற மூன்று ஸ்வரூபமாக இருக்கும்.

ஆத்மாவுக்கு இச்சா - விஷயங்களில் சென்று பற்றுதல்.

ஆத்மாவுக்கு ஞானம் - இது இன் - தென்று பகுத்தறிதல்

ஆத்மாவுக்கு கிரியை - சர்வத்தையும் தன் விஷயம் என்று பற்றுதல்.

இந்த ஆத்மா நாம் பிறப்பதற்கு முன் எங்கிருந்தது? நாம் இறந்த பின் எங்கே போகும்? இது நம் புத்திக்கும் விஞ்ஞான சாஸ்திரத்திற்கும் எட்டாத விஷயமாக இருக்கிறது.

சாக்ஷி சைதன்யம்

ஜாக்ரத், ஸ்வப்ன, ஸுஷுப்தி; அவஸ்தைகள் வெவ்வேறு மனிதனுடையது அல்ல. அந்த "நான்" தான் ஆத்ம சைதன்யம். ஒரே சைதன்யம்தான் ஜாக்ரத், ஸ்வப்ன, ஸுஷுப்தி என்ற மூன்று அவஸ்தைகளிலும் தொடர்ந்து அமைந்து அனுபவிக்கிறது. இந்த அனுபவங்களிலிருந்து தனிப்பட்டும் ஆனால் அவற்றுடன் தொடர்ந்து நிற்கும் சைதன்யத்திற்கு (ஆத்மா) "சாக்ஷி சைதன்யம்" என்று பெயர்.

ஆன்ம பலம்

மனிதனின் உடல் பலத்தைக் காட்டிலும் அவன் ஆனம பலமே சக்தி வாய்ந்தது எலும்பையும் சதையையும் இறுக்குவது உடல் பலம். சிந்தனையும் எண்ணமும் தெளிவுறுவதே ஆன்ம பலம். மனிதன் தன் ஆன்ம பலத்தைப் பெருக்கி கொண்டுதான் எடுத்துக் கொண்ட செயல் அனைத்திலும் ஏற்றம் பெற வேண்டுமானால் முதலில் மனத் தூய்மையையும் மன வலிமையையும் பெற்றாக வேண்டும்.

சூரியன் உதித்ததும் இருள் நீங்கியது என்கிறோம். சூரிய பிரகாசத்தால் இருள் நீங்கிவிட்ட பாவனை தோன்றுகிறது. சூரியன் மறைந்தவுடன் இருள் வருவது போலத் தோன்றுகிறது. உயிர்களிடையேயுள்ள ஆத்ம பிரகாசமும் இவ்விதமே உள்ளது. பஞ்ச பூதங்கள், கர்மேந்திரியங்கள், ஞானேந்திரியங்கள், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் இவை யாவும் அதன் போக்குப்படி நடக்கும்போது உண்மையான ஆத்ம ஞானம் பிரகாசிப்ப தில்லை. இவை யாவும் தங்களை இழந்து ஓரிடத்தில் லயிக்கும் சமயத்தில் ஆன்ம பிரகாசம் ஒளிர்கிறது. இந்த ஞான ஒளியில் திளைப்பதே ஆனந்தம். இதை "அபரோக்ஷனுபதி" என்கிறார்கள் உபநிஷதங்கள் இதை பிரும்மம் என்கின்றன.

இவ்விஷயங்கள் பற்றி "பிரதிபா"வின் "மரணத்திற்கு பின்..." என்ற நூலில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

தூக்குவது, தாக்கப்படுவது, மூவகை முக்கிய நாடிகள் - வீணா தண்டம் (முதுகுத் தண்டு) - 33 எண்ணின் சிறப்பு

நாடி சாஸ்திரம்

(எட்டாவது அத்தியாயம்)

"வாத பித்தம் வருந்திடும் சிலேஷ்மம் மூன்று நாடியும் முக்குணமாகி தோன்றும் வினையை துன்பமறுத்து''

- விநாயகர் அகவல் (நக்கிரர்)

உடம்பிலுள்ள நாடிகள் அவை செயல்படும் விவரம் தெரிய வேண்டும். குண்டலினி யோகத்தில் முக்கிய பங்கேற்பது சில முக்கிய நாடிகள்.

நாடி சாஸ்திரம் என்றே ஒன்றிருக்கிறது. நாடி என்பது வைத்தியர்கள் கையில் பார்க்கும் நாடி மட்டுமல்ல. நம் உடம்பிலுள்ள எல்லா நாடிகளைப் பற்றிய சாஸ்திரம் இது.

நாம் மூக்கில் கை வைத்துப் பார்த்தால் சில சமயம் வலது மூக்கில் இருந்தும் சில சமயம் இடது மூக்கிலிருந்தும் மூச்சு வரும். இரண்டிலும் சேர்ந்து வராது. இன்ன நாபியிலிருந்து வெளிவரும் மூச்சுக்கு இன்ன பெயர் என்று, யோக சாஸ்திரத்தில் உண்டு. வலது நாசியிலிருந்து சுவாசம் வெளிப்பட்டால் மனத்தின் விருத்தி இப்படி இருக்கும். இடது நாசியிலிருந்து வந்தால் இப்படியிருக்கும் இன்ன இன்ன பக்கத்து நாசியில் மூச்சு வந்தால் உலகில் இன்ன சௌகரியங்கள் எல்லாம் உண்டாகும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. * இதை இப்படி மாற்ற வேண்டும் அதற்கு இன்ன பலன் என்றும் இருக்கிறது. இன்ன இன்ன கிழமைகளில் இன்ன மூக்கு வழியாக பூரகரேசங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று திருமூலர் தன் திருமந்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். நல்ல சித்த விருத்தி, சாந்தம், ஆரோக்கியம் எல்லாம் வலது நாசியில் சுவாசம் வந்தால் உண்டாகும். இடது நாசி வலது நாசியிலிருந்து சுவாசம் வந்தால் கோபம், துக்கம் எல்லாம் இருக்கும்.

நம் தேகத்தில் மூளையிலிருந்து நரம்புகள் தேகத்தின் எல்லா பாகங்களுக்கும் செல்கின்றன. இந்த நரம்புகள் வழியே உணர்ச்சிகள் மூளைக்கும் அதன் வழியே மனதுக்கும் போகிறது. போனவை பின்னர் திரும்பி எதிர் வேகமாக வருகிறது.

---

* தஞ்சை மாவட்டம் ஆடுதுறையில் ஸ்ரீதாஸ் ஜோஷி என்பவர் இம்மூச்சைக் கொண்ட பலன்களைச் சொல்கிறார். இவரை "மூச்சு ஜோஸயர்'' என்றே அழைக்கிறார்கள்.

வெளிப்புறத்திலிருந்து உள்ளே நோக்கிச் செல்லும் வேகத்திற்கு தூண்டுதல் (Stimulus) என்றும், திரும்பி வரும் வேகத்திற்கு எதிர்வலி (Responsee) என்று பெயர். இதனால் அந்தர் முகமாகச் செல்லும் நாடி வழக்கத்தால் உண்டாகும் வேகம் தூண்டுதலால் உற்சாகத்தையும், உள்ளிருந்து பஹிர் முகமாக பிரவேசமாகி வரும் நாடி வழக்கத்தால் உண்டாகும் வேகம் எதிர்வலியால் சோர்வையும், உண்டு பண்ணுவதாக இருக்கிறது. சங்கற்பங்களால் உற்சாகம், செயலால் சோர்வு, சுகதுக்கம் என்பவையும், இன்ப துன்பம் என்பவையும் இந்த நரம்புகளின் வேகத்தால் உண்டாகுபவைகளே.

இந்த நரம்புகள் இச்சா சக்திக்கு உட்பட்டவையாக இருக்கின்றன. சொறிந்தால் இதமாக இருக்கிறது. அடித்தால் வலிக்கிறது. ஆனால் வருத்தமும் சந்தோஷமும் நாடி நரம்புகளால் இல்லை. அவற்றைத் தூண்டும் வெளி விஷயங்களிலுமில்லை உண்மையில் அதே நரம்புகளை அடக்கியாளும் இச்சா சக்தியினிடம் உள்ளது. ஆகவே சுக துக்கங் களுக்குக் காரணம் நம்முள்ளேயே இருக்கின்றன.

தாக்குவது தாக்கப்படுவது

இந்த நரம்புக் கொடிகளில் இரு வகைத் தொழில்கள் உள்ளன. ஒன்று தாக்குவது மற்றொன்று தாக்கப்படுவது. ஒன்று ஞானேந்திரியத்தின் வழிப்பட்டது. ஒன்று கர்மேந்திரியத்தின் வழிப்பட்டது. ஒன்று மையத்தை நோக்கிச் செல்வது. மற்றது மையத்திலிருந்து விலகிச் செல்வது. அதாவது ஒன்று உணர்ச்சிகளை மூளைக்குக் கொண்டு செல்வது. மற்றது மூளையி லிருந்து புறக் கரணங்களை நோக்கிச் செல்வது. இந்த அசைவுகள் எல்லாமே மூளையுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

மூலாதாரத்திலிருந்து வரும் முள்ளந்தண்டு கொடியானது மூளையை அடையும்போது ஒரு வகை குவிந்த வடிவத்தை உடைய முகுளம் (மாடுல்லா) ஆகின்றது. இது மூளையோடு இணைக்கப்படாமல் மூளையில் உள்ள ஒருவித நீரில் மிதக்கிறது.

தலையில் ஒரு அடிபட்டால் அந்த அடியின் வலிமை முகுளத்தைப் பாதிக்காமல் நீரிலே செறிந்துவிடும். சுருங்கச் சொன்னால் அதிர்ச்சித் தாங்கியதாக (Shook Absorber) இது செயல்படுகிறது.

மின்விசை இயக்கம்பற்றி இங்கு குறிப்பிடுவது பொருந்தும், ஒரு மேஜை அசையும்போது அதிலுள்ள அணுக்கள் வெவ்வேறு திசையை நோக்கி இயங்குகின்றன. அனைத்தினையும் ஒரே திசையை நோக்கி இயங்கச் செய்தால் அது மின் சக்தியின் இயக்கமாகும். மின் இயக்கம் ஒரு பிழம்பிலுள்ள அணுக்களை எல்லாம் ஒரே திசையில் இயங்கச் செய்கிறது. ஓர் அறையிலுள்ள வாயு அணுக்கள் எல்லாவற்றையும்

ஒரே திசையில் இயங்கச் செய்வதால் அந்த பிரம்மாண்டமான மின்சாரக் களஞ்சியமாகும்.

லயப்பட்டு இருக்கிற மூச்சினால் உடலிலுள்ள அணுக்கள் எல்லாம் ஒரு வழிப்படுகின்றன. மணமானது சித்தமாக மாறும்போது, நரம்பின் இயக்கங்கள் மின்சாரத்தையொத்த ஓர் இயக்கமாக மாறுதல் அடைகின்றது. சித்தமானது நரம்பு இயக்கமாக மாறும்போது அது மின்சாரம் போன்ற பொருளாகிறது. உடலிலுள்ள இயக்கங்கள் எல்லாம் பூரணமாக லயப்பட்டு நிற்கும்போது உடல் சித்த சக்தி நிறைந்த மிகப் பெரிய களஞ்சியத்திற்கு ஒப்பாகிறது.

நரம்பில் வேகம் உற்சாகம் விளைவிக்கும்போது வலதுபுறமாகவும், சோர்வு உண்டாகும்போது இடதுபுறமாகவும் சுழன்று வருகிறது. இப்படி வலது சாரியாகவும், இடது சாரியாகவும், மாறியோடும் வேக சக்தியை உள்முகமாக இருந்து உணர்ந்து அறிந்தால் அதுவே இடைப் பிங்கலையாகப் பிரியும்.

இந்த உடம்பில் 72000 நாடிகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் ஒன்றே ஒன்று உச்சந்தலை வரை போகிறது. அதுவே பிரும்ம நாடி.

இந்த உடல் தளர்ந்து உயிர் பிரியும்போது, பிராணன் மற்றைய நாடிகள் வழியாகப் போனால் இதர லோகங்களுக்கும் நரகங்களுக்கும் போக வேண்டியிருக்கும். பக்தி, பிரபக்தி (சரணாகதி) இவைகளை அனுஷ்டிக்கிற ஜீவனுக்கு கடைசி நேரத்தில் எந்த நாடியில் புகுவது என்று தெரியாது அதற்காக பரம கருணையுள்ள இறைவன் அந்தர்யாமியாக இருந்து ஸூக்ஷ்ம சரீரத்துடன் கூடிய ஜீவனை, ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து பிரிந்து, மற்ற நாடி வாயில்களை அடைந்து, பிரும்ம நாடியில் பிரவேசிக்கச் செய்கிறார்.

மூன்று முக்கியமான நாடிகளாவன:- இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்னை. இடைகலை என்பது சந்திரன், பிங்களை என்பது சூரியன், ஸுஷும்னை என்பது அக்னி. முக்கியமான நாடிகள் 24 பத்து நாடிகள் மேலாகவும், பத்து நாடிகள் கிழாகவும், இரு நாடிகள் ஒரு புறமும் மற்ற இருநாடிகள் ஒரு புறமும் இருக்க குண்டலினி மத்திய ஸ்தானத்தில் இருக்கின்றது ஸுஷும்னை நாடி என்பது இந்த உடம்பிலேயே மிக முக்கியமான நாடி. இது பாதரசத்தில் ஆன ஒரு குழாய் மாதிரி இருக்கிறது. இந்த நாடிக்குள்ளே அக்னி இருக்கிறது. அது எங்கும் ஜ்வலிக்கும் முகமாக உள்ளது.

இடா நாடியை கங்கை என்றும், பிங்களாவை யமுனை என்றும் ஸுஷும்னாவை சரஸ்வதி என்றும் கூறுவர். இம் மூன்றும் ஒன்றாகக் கூடும் இடம் திரிவேணி. அவ்விடத்திலுள்ள அமுதத்தில் நனைபவன் பாிசுத்தம் அடைகிறான்.

ஸுஷும்னை கீழேயிருந்து மூலாதாரத்திலிருந்து இருதயம் வரை வந்து தலையுச்சி வரை செல்கிறது. இதற்கு "பரை" என்று ஒரு பெயரும் உண்டு. ஸுஷும்னைக்கு இடது பக்கத்தில் இடையும் வலது பக்கத்தில் பிங்களையும் இருக்கின்றன. ஸுஷும்னை முதுகெலும்புடன் ஓடுகிறது. இதைப் பற்றிக்கொண்டு மேலே செல்பவன் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு வாழ்கிறான். மற்றைய 100 நாடிகளைப் பின்பற்றிச்செல்பவன் மரிக்கிறான். பிறக்கிறான். இப்படியே நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த ஸுஷும்னை யைத்தான் "சாம்பவீ சக்தி" என்கிறார்கள். இது பிளவுபட்ட மூங்கில் போல் திறந்த வாயிலைக் கொண்டுள்ளது. இதுவே குண்டலினியுடன் தொடர்பு கொள்ளக் கூடியது.

இடை, பிங்கலை, நாடிகள் நாபியிலுள்ள "வில்ம்பினி" நாடியில் சேர்க்கப்பட்டவைகளாக மூக்கின் நுனிவரை செல்கின்றன.

இதில் இடை நாடியிலுள்ள காற்று குளிர்ச்சியானது. அது இடது நாசியில் வெளிப்படுவது.

குண்டலினியின் வட்ட நரம்புகள் அடியிலிருந்து இரண்டு நரம்புகள் வலத்தின் 5 பிரிவுகளாகவும், இடத்தில் 5 பிரிவுகளாகவும் செல்கிறது. இதை முறையே "கணபதி நாடி" "சுப்பிரமண்ய நாடி" என்கிறார்கள். இந்த ஐந்து பிரிவு நாடிக்குள் கிழ் எடுப்பான நாடி ஒன்று இடைவிடாமல் அசைந்து கொண்டே இருக்கும் இது இப்படி அசையவில்லை என்றால் உடம்பில் நோய் இருப்பதாக அர்த்தம். யானையைப் போல் இது எப்போதும் அசைந்து கொண்டே இருப்பதால் கண்பதி என்று பெயர் வைத்தார்கள் போலும், இந்த கணபதி நாடிக்கு இருபுறமும் சித்தி புத்தி என்ற தத்துவங்கள் உண்டு. இவ்விரண்டும் கணபதியின் மனைவிகள் எனப்படுகிறார்கள்.

இதைப் போல இடப்புறமுள்ள ஆறு பிரிவு சுப்பிரமண்ய நாடிக்கு கீழே நீல நிறமுள்ள நாடி உண்டு. இதற்கு மயூரம் என்று பெயர். இந்த நாடியின் அசைவால் 82000 நாடிக்கும் ஒழுங்காக நிலை பெற்று நடக்கின்றபடியால் இதற்கு சேனாதிபதி என்று பெயர்.

நாடியிலுள்ள விலம்பினி நாடி கோழி முட்டை வடிவமானது. இதிலிருந்து பல நாடிகள் மேலும் கீழுமாக குறுக்கும் நெடுக்குமாகச் செல்கின்றன. இந்த இரு விலிம்பிலிருந்து காந்தாரி ஹஸ்தி ஜிஹ்வை என்ற இரு நாடிகள் இரு கண்களை நோக்கிச் செல்கின்றன. பூவை அலம்புஷை என்ற நாடிகள் காதுகளை நோக்கிச் செல்கின்றன.

சூரா என்ற பெயருள்ள நாடி புருவங்களின் மத்தியை அடைகிறது. விஸ்வோத்திரி என்ற நாடி வயிற்றிலே இருந்து கொண்டு உண்ட உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது.

சரஸ்வதி என்ற நாடி நாக்கின் நுனி வரையில் செல்கிறது.

சங்கிலி என்ற நாடி கழுத்திலிருந்து தோன்றுகிறது. அது வயிறு வரை சென்று உணவின் சாரத்தை எடுத்துச் சென்று தலை உச்சியில் சேர்த்து வைக்கிறது. நாபியிலிருந்து மூன்று நாடிகள் கீழ் நோக்கிச் செல்கின்றன. குஹூ என்ற நாடி மலத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. வாருஸீ என்ற நாடி சிறுநீரை வெளிப்படுத்துகிறது. சித்ரா என்ற நாடி வீர்யத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

வனோவாஹா என்பது ஒரு நாடி. இது இதயத்திலிருந்து கிளம்பி உடல் முழுவதும் வியாபித்துள்ளது. ரத்தத்தைக் கடைந்து அதிலிருந்து வீரியத்தைப் பிரித்து வெளிப்படுத்துகிறது. இதன் விளைவாக தேக மனோவலிவு குறைகிறது.

நாடி, கைப் பெருவிரலின் முதலிலிருந்து தொடங்கி அது வெளிப்படையாய் காணப்படும் ஸ்தானங்களாகிய மூன்று இடங்களிலும் வெளிப்பட்டு சரீரத்தின் சர்வ இடங்களிலும் வியாபிக்கும் இதை அறிவது நாடி பரீக்ஷை.

கையில் மணிக்கட்டு அடியிலும், கணுக்காலின் அடியிலும் நாடி துடிப்பதை அறியலாம் பெண்களுக்கு இடது கையிலும் ஆண்களுக்கு வலது கையிலும் நாடி பார்க்க வேண்டும்.

நாடி நடை மூன்று வகைப்படும். அவை வாத நாடி, பித்த நாடி, சிலேஷ்ம நாடி எனப்படும்.

வாத நாடி: கையில் ஆள்காட்டி விரலால் உணரக் கூடியது. மணிக்கட்டின் அடியில் ஆள்காட்டி விரலை வைத்து அழுத்திப் பார்த்தால் நாடித் துடிப்பு தெரியும். இதன் நடை ஒரு மாத்திரை அளவு காலம். தவளை, குருவி நடை போன்றது.

பித்த நாடி: இது நடு விரலால் உணரக் கூடியது. இரண்டாவது நாடியின் நடை மயில், மாடப்புறா நடையினைப் போன்றது. இதன் அளவு அரை மாத்திரை காலம்.

சிலேஷ்ம நாடி: இது நடு விரலால் உணரக் கூடியது. வீரலுக்கு தோன்றியும் தோன்றாமலும் இருக்கக் கூடியது. கோழியின் நடையைப் போன்றது. இதன் அளவு கால் மாத்திரை காலம்.

இந்த நாடிகளைத் தவிர ஆச்சரிய நாடி, தொந்த நாடி, வாதபித்த நாடி, வாத சிலேஷ்ம நாடி, அஜீர்ண நாடி, அக்னி திப நாடி, ஸ்திரீ சங்கம நாடி, மலபந்த நாடி, சந்திபாத நாடி என ஒன்பது வகையாகவும் அறியலாம்.

பிராணாயாமம் நன்கு நடைபெறுவதற்கு முதலில் நாடிகள் சுத்தி அடைய வேண்டும்.

வீணா தண்டம் (முதுகுத் தண்டு)

நம் நாடு சித்தர்களுக்குப் பேர் போனது. இவர்கள் நீண்ட காலம் தவம் இருந்து இறைவனே உள் நின்று உணர்த்தும் ஆற்றல் பெற்று, மூன்று காலத்தையும் அறியும் வல்லமை பெற்றிருந்தார்கள். சித்து என்ற சொல்லில் இருந்து சிந்து, இந்து, இந்தியா என்று பெயர் வந்தது என்று மகாராஷ்டிரப் புலவர் ஒருவர் கூறி இருக்கிறார்.

இந்த சித்தர்கள்தான் நம் முதுகுத் தண்டின் வரிசையில் அடங்கியுள்ள பல அற்புத ஆற்றல்களைக் கண்டனர். இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்னை நாடிகள் இம்முதுகுத் தண்டிலேயே சுழல்வதைக் கண்டனர். இம் முதுகுத் தண்டிற்கு வீணா தண்டம் என்ற பெயரும் உண்டு. இதன் பெருமையை திருமூலர்,

கோணா மனத்தை குறிக்கொண்டு கீழ்கட்டி
வீணாத்தண்டுளே வெண்யுறத்தான் நோக்கி
காணாக்கண் கேளாச் செவி என்றிருப்பார்க்கு
வாணால் அடைக்கும் வழி அதுவாகுமே.

பின்வரும் திருவாதவூரடிகள் (மாணிக்கவாசகர்) புராணத் திருவிருத்தமும் இக் கருத்தையே அடங்கியுள்ளது.

முக்குணம் புலன் ஐந்துடன் அடக்கி
மூலவாயுவை எழுப்பி இருவழியை சிக்கெனும்படி அடைத்து
ஒருவழியைத் திறந்து தாண்டவ சிலம்பொலியுடன் போய் -

ஸுஷும்னை நாடியின் சிறப்பை கைவல்யம், சாந்தோக்கியம், முதலிய உபநிஷத்துக்களில் காணலாம். இந்த முதுகுத் தண்டில் 33 எலும்பு சங்கிலி வளையங்கள் இருக்கின்றன. இதுதான் நம்மை நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்கிறது. உடம்பு பாரத்தைத் தாங்குகிறது. இதிலிருந்தே நாதம் கிளம்புகிறது.

ஆறு ஆதாரங்களும் இதைச் சார்ந்து அமைந்துள்ளன. உடல் நூல் நிபுணர்களும் விஞ்ஞானிகளும் இதை ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். இந்தத் தண்டை மனதில் வைத்துக்கொண்டே பண்டைத் தமிழர்கள் ''யாழ்'' என்ற இசைக் கருவியை அமைத்தனர். முதுகெலும்பு வரிசையையும் யாழையும் படம் போட்டுக் காட்டினால் இரண்டுமே கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.

நெருப்பு சக்தியான வஜ்ரவைரோசனி சின்னமஸ்தா இந்த வீணா தண்டத்திலுள்ள சக்தியே ஆவாள்.

ததீசி என்ற முனிவர் இந்திரனுக்கு வஜ்ராயுதமாக உபயோகப்பட தன் முதுகெலும்பையே கொடுத்தவர் ததீசி போன்றவர்கள் விஷயத்தில் அது ஜீவனின் ஜீவாதார சக்தியாகவே விளங்கியது.

யோகிகள் தங்கள் புருவ மத்திய (ஆக்ஞாவில்) இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்னை நாடிகள் கூடும் இடத்தில் இந்த மின்வெட்டு ஒளியை உணர்ந்தனர். இந்த மின்வெட்டு சிரஉச்சியில் (சகஸ்ராரத்தில்) முட்டினால் அங்கிருந்து அமுதப் பிரவாசமே சகல நாடிகளிலும் சொரியும்.

இந்திரன் தன் வஜ்ராயுதத்தைக் கொண்டு மேகத்தை இடித்து மழை பெய்ய வைப்பதாகச் கூறுகிறார்கள். முதுகெலும்பில் பாயும் அந்த மின்விசையைக் கொண்டு சகஸ்ராரத்திலிருந்து அமுத நீர் சொரிவதையே இது குறிக்கும். இச்சக்தியைப் பெற இந்திரிய நிக்கிரஹம் மிக முக்கியம்.

சின்னமஸ்தா * இந்திரிய நிக்கிரஹ வடிவானவள் என்பதை உணர்த்தவே ரதி மன்மத தம்பதிகளைக் காலில் கீழ்போட்டு மிதித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

இந்திரியங்கள் அடங்கினால் போதாது. அவைகளுடன் மனதும் அடங்க வேண்டும் என்பதைக் காட்ட தன் தலையையே வெட்டிக் கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறான். வெட்டிய கழுத்திலிருந்தும் மூன்று நாடிகளிலிருந்தும் ரத்தம் பீச்சிடுகிறது வாருணி, டாகினி என்ற இரு சேடியர்கள் இடை, பிங்கலையிலிருந்து வரும் ரத்தத்தைப் பருகுகின்றனர். ஸுஷும்னை நாடி ரத்தத்தை, வெட்டுண்ட தலை பருகுகிறது. இம்மூன்று நாடிகளும் முறையே ஒலி, ஒளி, ஞானமாகத் திகழ்கிறது.

33 எண்ணின் சிறப்பு

உடல்கூறு நூலின்படி இந்த முதுகுத் தண்டின் 33 எலும்பு வளையங்கள் உள்ளன. தமிழ் நெடுங்கணக்கில் 33 எழுத்துக்களே உள்ளன. (உயிர் எழுத்து 12, மெய்யெழுத்து 18, சார்பு எழுத்து 2 ஃ எழுத்து ஒன்று ஆக 33)

தேவர்களின் எண்ணிக்கை 33 கோடி. திருக்கோயில் கொடி மரங்களில் 33 வளையங்கள் காணப்படும். கழுத்தில் நாம் அணியும் அக்ஷ மாலையின் எண்ணிக்கை 32 நடுவில் தொங்கும் ஒரு மணியைச் சேர்த்து 33 இருக்க வேண்டும்.

சகல நூல்களில் 12 ஆதித்யர்கள், 8 வசுக்கள், 11 ருத்திரர், மருத்துவர் 2 ஆக 33.

இந்த 33-ன் சிறப்பை நக்கீரர், மாணிக்கவாசகர், திருநாவுக்கரசர், பரஞ்சோதி, குமரகுருபரர், அருணகிரி, அனைவரும் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

---

* சின்னமஸ்தா பற்றிய முழு விவரங்களையும் பிரதிபாவின் "தசமஹா வித்யை'' என்ற புத்தகத்தில் காணலாம்.

ஆறு ஆதார சக்கரங்களின் விவரம் - அவைகளின் ஸ்தானங்கள் கிரந்திகள் - சிரஸே பிரதானம் - ஓஜஸ் என்றால் என்ன - சிரோமணி - உச்சந்தலையில் அமிர்தம் ஏது?

உடம்பிலுள்ள சக்ரங்கள்

(ஒன்பதாவது அத்தியாயம்)

க்ஷிதௌ ஷட்பஞ்சாத்விமதிக பஞ்சாதுதகே
ஹுதாசே த்வாஷஷ்டி: சதுரதிக பஞ்சாகதநிலே
திவித்விஷ் ஷடத்ரிம்சத் மநஸிச: ஷஷ்டிரிதியே
மயூகா: தேஷமாம்யுபரி தவபாதாம் புஜயுகம் !!

- ஸௌந்தர்யலஹரி

உலகம் சுற்ற ஆதாரமாக இருப்பது அச்சு (Axis) அது போலவே இந்த உயிரும்; உடலும் செயல்பட ஆதாரமாக சில சக்ரங்கள் நம் உடலில் இருக்கின்றன. இவை ஸூக்ஷ்மமானவை. இதற்கு ஆதார சக்ரங்கள் என்று பெயர்.

இந்த சக்ரங்களை ஆதாரமாகக்கொண்டு அம்பிகையின் பாதகமலங்கள் விளங்குகின்றன என்பதை ஆதிசங்கரர்; தன் ஸௌந்தர்யலஹரி (14-வது) சுலோகத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

தேகத்தில் முக்கியமான நாடிகள் கூடும் இடங்களுக்கு சக்ரங்கள் என்று பெயர். இச்சக்ரங்களைக் கொண்டே முக்தியடைய வேண்டும் என்பது ஶ்ரீசக்ரம் என்கிறது பாவனோபநிஷத்.

ஒரு இயந்திரத்தில் பல சக்ரங்கள் இருப்பது போலவே நம் உடம்பிலும் பல சக்ரங்கள் இருக்கின்றன அவை ஸூக்ஷ்மமாக உள்ளன. அவைதான் ஆறு ஆதார சக்ரங்கள். இவை மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை.

எந்த இயந்தரமானாலும் அதை இயக்க சக்தி வேண்டும்.

இந்த சக்தியைப் பெருக்க வேண்டும்.

இதற்கென்ன செய்வது?

மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியாலே இந்த உடம்பு செயல்படுகிறது. மூலாதாரத்திற்கும் மற்ற சக்ரங்களுக்கும் ஒரு தொடர்பு ஏற்படுத்த வேண்டும். இயந்திரங்களில் சக்ரங்கள் சுழல (இம் மாதிரி தொடர்பு ஏற்பட) மெஷின் பெல்ட் மாட்டுகிறோம். அதனால் ஒரு சக்ரத்தைச் சுற்றினால் மற்ற எல்லா சக்கரங்களும் சுழல்கின்றன. சரீரத்திலும் இதுபோல்தான்.

உடலில் சகல விவகாரங்களும் மூலாதார சக்தியைக் கொண்டே நடைபெறுகின்றன. சக்தியின் கிரணங்கள் கர்மேந்திரிய ஞானேந்திரிய உறுப்புகள் மூலம் பிரகாசிக்கின்றன இவைகளைக் சிதற விடாமல் ஒரு முகப்படுத்துவதன் மூலம் முக்தியும், இவைகளைச் சிதற விடுவதால் பந்தமும் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் முறையே நிவிர்த்தி மார்க்கம், பிரவிர்த்தி மார்க்கம் எனப்படுகின்றன.

கிணற்றிலுள்ள நீரை ராட்டினம் மூலம் மேலே கொண்டு வருகிறோம். பக்தி, பாவனை, தியானம் இவை மூலமே மூலாதாரச் சக்தியை மேல்நோக்கி எழச் செய்யலாம். (பக்தி - ராட்டினம், பாவனை - தாம்புக் கயிறு, தியானம் - குடம்) இதனால் மனம் அடக்கும் மற்ற வாயில்களும் அடைப்படும், நரம்புகள் ஒரு முகமாகக் குவியும். ரத்தத்தில் கொதிப்பு இருக்காது. கிரணங்கள் சிதற வழியில்லை எல்லாம் ஒருங்கே மேல்நோக்கி வரவேண்டியதாகிறது. சக்தி சுழன்று எழும்பி நரம்புக் கூட்டங்களைக் கடந்து வரும். இதன் ஒளியும் வேகமும் மின்சாரம் போன்றவையே.

ஆறாதார சக்ரங்கள்

ஏற்கெனவே குறிப்பிட்ட முதுகெலும்பான மேரு தண்டத்தின் வழியே ஸுஷும்னா நாடி செல்கிறது. அதன் அடியிலிருந்து நுனி வரை ஆறு சக்ரங்கள் இருக்கின்றன.

1. மூலாதாரம் - ஆசன வாய்க்கும் குறிக்கும் இடையே உள்ளது.
2. சுவாதிஷ்டானம் - குறியின் மூலப்பிரதேசத்தில் உள்ளது.
3. மணிபூரகம் - நாபி பிரதேசம்
4. அனாகதம் - இருதயப் பிரதேசம்
5. விசுத்தி - கண்டப் பகுதி
6. ஆக்ஞை - புருவ மத்தி

இவை கமலங்களாகவும், தளங்களோடு கூடியும், ஒவ்வொரு தளத்திற்கு ஒரு பீஜாக்ஷரம் ஒரு சக்தியாகக் கூடி விளங்குகின்றன.

தேவி ஆக்ஞையில் மனமாகவும், விசுத்தியில் ஆகாயமாகவும் அனாகதத்தில் காற்றாகவும் மணிபூரகத்தில் நெருப்பாகவும் சுவாதிஷ்டானத்தில் நீர் ஆகவும் மூலாதாரத்தில் பிருத்வியாகவும் விளங்குகிறாள். *

---

* இதன் விளக்கமும் ஒவ்வொரு ஆதாரங்களில் தேவி எப்படி விளங்குகிறாள்? அவளை எப்படி அந்த ஆதாரங்களில் தியானம் செய்வது? முதலியவை "பிரதிபா"வின் "ஆறாதாரங்களில் அம்பிகை" என்ற புத்தகத்தில் காணலாம்.

இந்த ஆறு சக்ரங்களும் பிருத்வி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாசமாகவே சாஸ்திரங்களில் வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளன:

ஆதாரம்	தத்துவம்	தன்மாத்திரை
மூலாதாரம்	பிருத்வி	கந்தம்
சுவாதிஷ்டானம்	ஜலம்	ரஸம்
மணிபூரகம்	அக்னி	ரூபம்
அனாகதம்	வாயு	ஸ்பர்சம்
விசுத்தி	ஆகாசம்	சப்தம்
ஆக்ஞை	மனம்	கர்மேந்திரியம் ஞானேந்திரியம்

(ஒவ்வொரு ஆதாரங்களிலுள்ள கமல தளங்களிலுள்ள பீஜாக்ஷரங்கள் தேவதைகள் "ஆறாதார அம்பிகை"யில் வர்ணிக்கப்பட்டிருக்கின்றன)

மூலாதாரக் கமலத்தில் 4 இதழ்கள் - வாசனை (நறுமணம், துர்நாற்றம், ருசி, நோயுற்பத்தி, உணரும் தன்மை)

சுவாதிஷ்டான கமலத்தில் 6 இதழ்கள் - அறுசுவை (தித்திப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு, காரம்)

மணிபூரகக் கமலத்தில் 10 இதழ்கள் - உயரம், அகலம், நீளம், ஆழம், மென்மை, முரடு, இனிமை, குரூரம், கருணை, வெறுப்பு ஆகிய பார்வைகள்.

அனாகத கமலத்தில் 12 இதழ்கள் - சண்ட மாருதம், தென்றல், மலை, மடு, காற்று, நீர், மிருது, கடினம் போன்ற பலவித ஸ்பரிச உணர்ச்சிகள்.

விசுத்திக் கமலத்தில் 16 இதழ்கள் - சப்த ஸ்வரம், இதற்கு ஆதியான சப்த இயக்கம். அதற்கும் மேலுள்ள ஓங்கார சப்தம்.

ஆக்ஞைக் கமலத்திலுள்ள 2 இதழ்கள் - விருப்பு, வெறுப்பு இந்த இரண்டில் ஒன்றிருந்தால் மற்றொன்றிருக்கும் இந்த இரண்டுமற்ற இடம்தான் இறைவனின் திருவடியாகும்.

வேண்டுதல் வேண்டாமை இலான்அடி சேர்ந்தார்க்கு
யாண்டும் இடும்பை இல.

என்கிறார் திருவள்ளுவர். இதைத்தான் சித்தர் ஒருவர் "ஆறாதாரமும் தொல்லையடி, அதற்கப்பாலே ஒன்றும் இல்லையடி" என்று பாடுகிறார்.

இந்த ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் மேலுள்ள சகஸ்ராரம் அது 1000 இதழ்கள் கொண்ட கமலத்தையுடையது. ஆயிரம் என்றால் கணக்கற்ற என்று அர்த்தம் இந்த இடத்தை அடைந்துவிட்டால் எல்லாமே கிடைக்கும்.

ஆறு ஆதாரம் முறையே மூக்கு, வாய், கண், மெய், செவி, பகுத்தறிவு இவைகளின் இயக்கங்கள். இவைகள் முறையே மண், நீர், நெருப்பு, வாயு, ஆகாசம், பரகாயம் கூறுகளின் இயக்கங்களாகும். இவையெல்லாம் தூண்டினால்தான் உண்மை அறிவு.

இந்த ஆறு சக்ரங்களும் ஆறு தடைகள். இந்த தடைகள் ஒன்றுபட்டு திறக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞை வரை ஒரே பாதையாக அமையும்.

இந்த ஆறு சக்ரங்களை இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்து ஒரு கண்டம் என்பர். ஒவ்வொரு கண்டத்திற்கு மேல் ஒரு முடிச்சு (கிரந்தி) உண்டு.

மூலாதாரம்	அக்னி கண்டம்
சுவாதிஷ்டானம்	பின் பிரும்ம கிரந்தி
மணிபூரகம்	சூர்யமண்டலம்
அனாகதம்	பின் விஷ்ணுக் கிரந்தி
விசுத்தி	சந்திர கண்டம்
ஆக்ஞை	பின் ருத்திரக் கிரந்தி

கிரந்திகள்

இடகலை, பிங்கலை நாடிகள் ஸுஷும்னையில் இரு பக்கங்களிலும் இடதுசாரி வலதுசாரியாக மாறி மாறிச் செல்வதால் மூன்று இடங்களில் அவை இரண்டும் ஸுஷும்னையை சந்திக்கின்றன. இந்த மூன்றும் சேரும் இடங்களுக்கு முடிச்சு அல்லது கிரந்தி என்று பெயர்.

இவை கிழிருந்து மேலாக பிரும்மக்கிரந்தி, விஷ்ணுக்கிரந்தி, ருத்திரக்கிரந்தி என்று அமைந்துள்ளது. இவைகளுக்கு மத்தியில் உள்ளவைகளே கண்டங்கள். அவை கிழிருந்து மேலாக அக்னி கண்டம், சூரிய கண்டம், சந்திரக் கண்டம்.

அக்னி கண்டத்தில் ஜாடராக்னி இருந்து நாம் உண்பதை ஜீரணம் செய்கிறது. இருதயத்தில் சூரியன் இருந்து கொண்டு தன் கிரணங்களால் போஷிக்கிறான். சந்திரன் முகத்திலும் தலையிலும் இருந்துகொண்டு அமிர்தத்தை வர்ஷிக்கிறான்.

இரு புருவங்களின் மத்தியிலிருந்து பிரும்மரந்திரம் வரை உள்ள இடத்தை எட்டாக பிரித்து தனித் தனிப் பெயர் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது.

1. இந்து, 2. ரோதிணி, 3. நாதம், 4. நாதாந்தம், 5. சக்தி, 6. வியாபினி, 7. கமனி, 8. உன்மணி (மனோன்மணி)

மேலே குறிப்பிட்ட எட்டும் நெற்றியிலிருந்து ஒன்றுக்கு ஒன்று ஒரு விரற்கடைக்கு மேல் அமைந்துள்ளது. நெற்றிக்கு மேல் 12 விரற்கடைக்கப்பால் தலையுச்சிக்கும் 2 அங்குலம் மேலுள்ள ஆகா...

பரமாகாசம் எனப்படும். இதை த்வாத சாந்தம் என்றும் சொல்வர். அங்கு உள்ளது சித் சக்தி மண்டலம்.

சிரஸே பிரதானம்

மனித உடலில் மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தது தலை. "எண்சான் உடம்பிற்கு சிரஸே பிரதானம்'' இத் தலைதான் ''ஓம்'' என்ற பிரணவம் இருக்குமிடம். மூளை என்னும் பராசக்தி இருக்குமிடம். ஐம்பொறிகளை இயக்கும் "Control" அறை தலையில்தான் இருக்கிறது. "ஆளுக்கு ஒன்று கொடு'' என்பர். தலையை வைத்தே ஆள் எண்ணிக்கை எண்ணப் படுகிறது.

பஞ்ச பூதங்களில் நான்கு ஐக்யமாவது இத் தலையில்தான். தலை உச்சியில் அதிக வெப்பமோ, அதிக குளிர்ச்சியோ, அல்லது அதிக காற்றோ படுவது கூடாது.

மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் சரீரத்தில் 32 பத்மங்கள் இருக்கிறதென்றும், அதில் மூலாதாரத்தில் இருப்பதற்கு ''அகுலம்'' என்றும், மேல் உள்ளவைகளுக்கு ''குலம்'' என்றும் ''ஸ்வச்சந்த சங்கிரஹம்'' என்ற நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பிரும்மரந்திரத்தில் 1000 இதழ் தாமரை கவிழ்ந்த நிலையில் உள்ளது. இது அக்னி சூரிய, சந்திர கண்டத்திற்கு அப்பாலுள்ளதால் "துரீய கண்டம்'' என்றும் பெயர். இந்த இடத்தில்தான் சதாசிவமும் மனோன்மணியும் இணைந்து அர்த்தநாரீயாக விளங்குகிறார்கள்.

இதற்கு ''சத்ர கலா மண்டபம்'' என்று பெயர். இது பரிபூரணமான கலைகளுடனும் அம்ருத மயமான கிரணங்களுடனும் இருப்பதாக பரசுராம கல்பஸூத்திரம் கூறுகிறது. இந்த 1000 இதழ் கமலத்தின் மத்ய கர்ணிகைதான் மகா பிந்து ஸ்தானம்.

பஞ்ச பூதங்களில் தலையாக உள்ளது ஆகாயம். மண் அல்லது பிருத்வி கால். இந்த தலையும் காலும் மரணமில்லா வாழ்க்வைக் குறிக்கும் சமிக்ஞை சொற்கள்

சாகா கல்வித் தரம் அறிதல் வேண்டும்
வேகாத கால் உணர்தல் வேண்டும் உடன் சாகாத்
தலையறிதல் வேண்டும் தனியருளில் உண்மை
நிலையடைதல் வேண்டும் நிலத்து - ராமலிங்க சுவாமிகள்

இவையிரண்டின் சம்பந்தத்திற்குக் காரணமாக இருப்பது ஸூக்ஷ்மத்தில் மனதும். ஸ்தூலத்தில் மூளையுமாம். ஸ்தூல ஸூக்ஷ்மங்களாகிய இவை இரண்டுக்கும் காரணமாக இருப்பது அந்தக்கரணம் அல்லது உள்ளுணர்வு சக்தி.

ரத்த சுத்தியினால் மஜ்ஜையும் அதன் மூலமாக மூளையும் சுத்தி பெற்றாலும், மூளை சுத்த ஸ்படிகம் போல நிர்மலமாயிருப்பது மனோ சக்தியினால் ஆக வேண்டுமே ஒழிய ரத்த சுத்தியினால் மட்டும் ஆகாது. அதனால்தான் சத்து உணவுடன் அந்தர் லக்ஷியமும் சேர வேண்டும் எனப்படுகிறது.

அந்தர் லக்ஷ்யமில்லாத ஹடயோகம் * பயனற்றது. ஹடயோகத்தில் நோக்கமெல்லாம் தேகத்தில் உறுப்புகளை சுத்தப் படுத்தி அதனால் காய சுத்தியும் காய சுத்தியினால் பிராண சுத்தியும் பிராணனை (தேகத்தில் நிலைத்திருக்க செய்தல்) பெறுதலாம். பிராண சுத்தி பெறுவதையே காரிய ஸித்தி என்று சொல்வதுண்டு.

ஓஜஸ் என்றால் என்ன ?

சுக்கிலத்தை வெளிப்படுத்தாது கட்டி அந்த லக்ஷியத்தால் மனதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால், கட்டப்பட்ட சுக்கிலம் ஓஜஸாக மாறும்.

நாம் உணவுப் பொருள்களை உண்டபின் ஜாடராக்கினியின் பலத்தால் முறையே ரஸல், ரத்தம், மாமிசம், மேதஸ், எலும்பு, மஜ்ஜை சுக்கிலம் என்ற ஏழு தாதுக்களாகப் பிரித்து ஐந்தைந்து நாட்களில் மாற்றமடைகின்றன. முதலில் ரஸமும் கடைசியில் சுக்கிலமும் உண்டாகிறது. வீரியம் என்ற சுக்கிலம் தோன்றியதும் ஜீரணம் செய்தல் என்ற செயல் தடைப்பட்டு நின்று விடுகிறது. இந்த சுக்கிலமே ஓஜஸ் என்ற பெயருடன் உடலில் பதிந்து நிற்கிறது.

உண்ணும் உணவு முப்பதாவது நாளில் ஓஜஸாகிறது. இரண்டு நிமிஷ சுகத்தில் 30 நாள் சேமித்து செல்வம் போய்விடுகிறது.

இப்படி காக்க வேண்டிய வீரியம் அழிய எட்டு காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன.

1. ஸ்மரணம் - ஒரு பெண்ணை நினைத்து நினைத்து ஏக்கமடைவது.
2. கீர்த்தனம் - அவள் அழகி என்று ஓயாமல் வர்ணிப்பது.
3. கேளி - பெண்களுடன் கலந்து விளையாடுவது.
4. ப்ரேக்ஷணம் - காதல் நோக்கத்துடன் பார்ப்பது.
5. குஹ்யபாக்ஷணம் - ஸ்திரீகளுடன் தனிமையில் பேசுவது.

---

* ஹடயோகத்தின் குறிக்கோள் தேகவலிமை, ஆரோக்கிய வாழ்வு, ஹடயோகத்தால் ஆத்மனை அறிய முடியாது.

ஹடயோகி தன் சாதனையை பிராணனிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறான். ராஜயோகி மனதில் இருந்து ஆரம்பிக்கிறான். ராஜயோகிக்கு தியானமே முக்கியம்.

6. சங்கல்பம் - எப்படியாவது அப்பெண்ணை அடைவதென்று உறுதி கொள்வது.
7. அத்யவசாயம் - ஒரு பெண்ணை அடைய தூது அனுப்புதல் முதலியன.
8. கிரியா நிஷ்பந்தி - பெண்ணிடம் புணர்ச்சி மூலம் சுகம் காண்பது.

இந்த எட்டுச் செயல்களாலும் வலிமை குன்றும். ஆகவே பிரும்மசர்யம் மிக மிக அவசியம்.

மானிட சரீரத்திலுள்ள எல்லா வலிமைகளுள்ளும் ஓஜஸ் என்பது மிக உயர்ந்தது. இந்த ஓஜஸ் மூளையிலே சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு மனிதனின் தலையில் எவ்வளவு ஓஜஸ் கூடியிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு வலிமையுள்ளவனாகவும் புத்தியுள்ளவனாகவும் ஆன்மீக வல்லமை உள்ளவனாகவும் அவன் இருப்பான்.

ஒருவனுக்கு தன் கருத்துக்களை வெளியிட்டு அழகாக பேசத் தெரியாது. இருந்தாலும் அவன் பேசுவது கேட்போரைக் கவருகிறது. இது ஓஜஸினால் ஏற்பட்ட மகிமை ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இந்த ஓஜஸ் குறைவாகவோ நிறைவாகவோ சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடலில் தொழில் புரியும் அதியுயர்ந்த வலிமைகள் ஓஜஸாகின்றன.

தசைகளின் வலிமையாகிய தொழில் புரிகின்ற ஆற்றல் ஓஜஸாக மாறும். காம இச்சையாக உருவகப்படுகின்ற மானிட வலிமையை அடக்கி வசப்படுத்தினால் அது ஓஜஸாக மாறும். இதனால்தான் பிரும்மச்சர்யம் மிக உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

சிரோன்மணி - மனிதன் உற்பத்தி செய்ய முடியும்

ஒரு நாகப்பாம்பு 200 முட்டைகள் இடும். அதில் 186 முட்டைகளைத் தானே விழுங்கிவிடும். 20 முட்டைகளில் 18 முட்டைகளே குட்டியாக மாறும். இப்படி மாறிய குட்டிகளுக்கு சூரிய வெளிச்சத்தின் மூலம் நஞ்சு ஏற்படும். இது ஏற்பட்டதும் அவைகள் இனி தங்களை தாங்களே காத்துக் கொள்ளும் என்று தாய் நாகம் போய்விடும். இந்த நஞ்சைக் கொண்டு யாரையும் கடிக்காமல் நீண்ட காலம் காத்தால் அந்த நஞ்சு நாகரத்னமாக மாறிவிடும்.

இப்படி நாகரத்னம் பெற்ற பாம்புக்குக் கண் தெரியாமல் போய்விடும். அது இந்த நாகமணியை கக்கி வெளியே வைத்து விட்டு அதன் ஒளியில் இரைதேடப் போகும். அச்சமயம் இந்நாகமணி மீது சாணியைப் போட்டு மூடிவிட்டால் பாம்பு கண் தெரியாமல் உயிரை விடும்.

அதுபோல ஒரு மனிதன் 60 ஆண்டுகள் பிரம்மசாரிய விரதமிருந்து விந்துவை வெளிப்படுத்தாமல் இருந்தால் அந்த விந்து மேல் நோக்கி சென்று புருவ மத்தியில் நிலைகொண்டு சிரோன்மணியாக மாறும். அந்தச் சிரோன்மணி அம்மனிதன் இறக்கும் போது கபாலம் வெடித்து வெளிப்படும்.

இந்த ஓஜஸ்தான் பலத்துக்கும் காந்திக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. காந்த சக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க மூளையும் தெளிந்து ஸ்படிகம் போல ஆகும். இதனால் அநேக சித்திகள் கைகூடும்.

மூளை அதிர்ந்தால் பூமி அதிர்வதற்கு சமம். மூளை அதிர்ச்சியும் பூமி அதிர்ச்சியும் அண்ட பிண்ட சமத்துவ முறையினால் ஒரே தன்மையாகும் பூமி அதிர்ச்சியால் நாடு நகரங்கள் பாழாகும். மூளை அதிர்ச்சியால் தேக உறுப்புகள் நாசமடையும். பிராணாயாம சித்தி பெற்று பிராணனை தலையில் கொண்டு போய் வைத்துக்கொண்டு இதனால் மூளைத் தெளியப் பெற்றவர்களுக்கு அது சொன்னபடி கேட்கும்.

மனதிலுள்ள ஒரு எண்ணம் மூளையின் வழியாக வெளிப்படும் முன் ஒரு இடுக்கண் நேர்ந்தால் அந்த எண்ணம் அணைப் போட்ட வெள்ளம்போல, அப்படியே தடைப்பட்டு நின்று, அவ்விடையூறு நீங்கியதும் தடைப்பட்ட இடத்திலிருந்து பிரவிருத்திக்கும், மனிதன் எந்த எண்ணத்துடன் சாகிறானோ அந்த எண்ணப்படி மறுஜன்மம் எடுக்கிறான் என்ற உண்மையும் இதுவே.

உச்சந்தலையில் அமிர்தம் எது?

இந்த சகஸ்ராரத்திற்கு குண்டலினி வந்து சேர்ந்ததும் அமிர்தம் பெருகும். இந்த அமிர்தம் அங்கு எது? அமுத நிலை என்பது தலைப்பகுதியில் உள்ளது. அது கட்டுப்பட்டிருக்கும் கலைகளின் இயக்கத்தால் ஏறிடும் பிராணனின் வெப்பத்தாலும் ஆற்றல் ஒளியாலும் அமுத கட்டி உருகி வழியும்.

வெறும் உணவால் உடல் வளரும், தளரும், மரணமும் நேரும். இந்த அமிர்த உணவினால் உடம்பும் உயிரும் நீண்டகாலம் அழியாமல் இருக்கும். கங்கை நீர் அதில் ஸ்நானம் செய்வோரின் உடம்பை அகத்தும் புறத்தும் தூயதாக்கும். இமயத்தில் உறைந்த பனிக்கட்டிகள் சூரிய வெப்பத்தால் உருகி கங்கை நீராக பிரவேகிக்கிறது அம்மாதிரியே அமுத நீரும் உருகி வருகிறது. அதனால்தான் திருமூலர் இதை கங்கையுடன் ஒப்பிட்டார்.

இந்த அமிர்தத்தினால் சாதகனின் ஞானப் பசி தீர்க்கப்படுகிறது. இந்த அனுபவத்தைப் பெற்றவர் நடமாடும் கோவிலாவார். இதையே

மூலநாடி தன்னிலே முளைத்தெழுந்த சோதியை
நாலு நாழியும் முளே நாடியே இருத்தலின்
பாலனாக வாழலாம். பரப்பிரும்மமாக ஆகலாம்
என்கிறார் சிவவாக்கியர்.

இந்த அமிர்தம் கழுத்துக்குக் கீழேயுள்ள நாடிகளில் வந்ததும் சூரிய கண்டத்தின் காந்தியினால் உலர்ந்து விடுகிறது. திருவருளை மதிக்காமல் தன் முயற்சியால் எதையும் சாதித்து விடலாம் என்றும் எண்ணலாகாது. சூரிய மண்டலம் சிவ ஸ்தானம், சந்திர மண்டலம் சக்தி ஸ்தானம் சிவன் தகிக்கச் செய்பவர். அம்பிகை ரக்ஷிக்கின்ற தாயார்.

மூலாதாரத்தில் குண்டலினி ரூபமாக விளங்கும் அம்பிகையை தியானத்தினால் ஹிருதயத்திற்கு அழைத்துக் கொண்டு வந்துவிட்டால் தேவி சூரிய மண்டலத்தை மறைத்து விட்டு சந்திர மண்டலம் சென்று அங்குள்ள அம்ருத மயமான கிரணங்களை எல்லா நாடிகளிலும் பரவச் செய்கிறாள். இதனால் சாதகன் சிரஞ்சீவியாகிறான் அகஸ்தியர். ஆஞ்சநேயர் சிரஞ்சிவிகளாக இருப்பதும் திருமூலர் 3000 ஆண்டுகள் இருந்ததும் இதனால்தான்.

ஆறு ஆதாரங்களின் விளக்கம்

ஆறு ஆதாரங்கள் ஸூக்ஷ்ம உடம்பைச் சேர்ந்தவை. இந்த உடல் ஐம்பெரும் பூதங்களின் காரியாத்மகமாகவும் சந்திர சூரிய அக்னிகளால் பிரகாசிக்கும் ஜீவ பிரும்ம ரூபமாகவும் விளங்குகிறது. முக்கியமான முதுகுத் தண்டத்தின் உச்சியில் சந்திரன் விளங்குகிறான்.

ஆறு ஆதார சக்ரங்களுடன் சூரிய கலை. சந்திர கலை இரண்டும் சேர்த்து உடல் சக்கிரத்தின் உறுப்புகள் எனப்படும். அங்குசத்தால் யானையை அடக்கும் பாகன் போல பிராண வாயுவை இடை பிங்கலை வழி விரயம் செய்யாமல் ஆறு ஆதார சக்ர வழியே செல்லுமாறு செய்ய வேண்டும். இதைத்தான்

"ஆறாதார அங்குச நிலையை பேறு நிறுத்திய பேச்சுரையறுத்தே" என்கிறார் ஔவையார். இனி ஆறு ஆதாரங்களை ஒவ்வொன்றாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

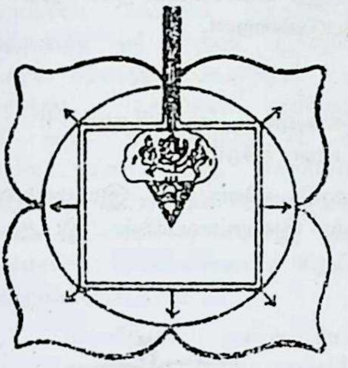
மூலாதாரம்

குதமேட்ராந்தராஸ்தம் மூலாதாரம் திரிகோணகம்
சிவஸ்ய ஜீவரூபஸ்யஸ்தானம் தத்ஹி ப்ரதிஷ்டிதே
யத்ர குண்டலினி நாம பராசக்தி; ப்ரதிஷ்டிதா
யஸ்மாதுத் பத்யதே வாயுர்யஸ்மாத் வஹ்னி: ப்ரவர்த்ததே
யஸ்மானுத் பதயதே ஹம்ஸோ யஸமாதுத் பத்யதே மன !
ந தே தக் சமே ரூபாக்யாம் பீடம் காம பல ப்ரதம் !!

மலவாயிலுக்கும் குறிக்குமிடையே முக்கோண வடிவம். குண்டலினி என்ற மகா சக்தி இங்கு நிலைபெற்று விளங்குகிறது.

பிராணனாகிய காற்று மூலக்கனல், நாதம், ஹமஸ என்ற மந்திரம் எல்லாம் உண்டாவது இங்குதான். இதுவே "காமகிரி பீடம்".

எல்லா ஆதாரங்களுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது இதுவே.



மூலாதாரம் முதுகெலும்பில் அடியில் அமைந்துள்ளது.

யோக நாடிகள் எண்ணிக்கை நான்கு. இந்நான்கு தளங்கள் மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் இவை களைக் குறிக்கிறது.

வ, ச, ஷ, ஸ அக்ஷரங்கள்

பிருத்வீ - பூமண்டலம்

உருவம் - சதுரம், நடுவில் முக்கோணம்.

வர்ணம் - மஞ்சள், கந்தகம் கந்த பீஜ அக்ஷரம் - "லம்"

சமமான லோகம் - பூலோகம்

தெய்வம் - சித்தி, புத்தி சகிதம் கணபதி, யோகினி - டாகினி

சித்தன் - த்ரவிண்தன்.

இங்கு அம்பிகைக்கு "காமா" என்று பெயர். இங்குள்ள அக்னி கலைகள் 56. இங்குள்ள காணிக்கையில் சுயம்புலிங்கம் பின்புறமாக திரும்பியுள்ளது.

எப்படி எல்லாவற்றிற்கும் பூமி ஆதாரமாக உள்ளதோ, சட்டப்படி, இந்த மூலாதாரம் இல்லாவிட்டால் சரீரத்திற்கு ஹானி உண்டாகும் என்று "ருத்திர ரகஸ்யம்" கூறுகிறது.

இந்த மூலாதாரத்திற்கு "அகோரம்" என்ற பெயரும் உண்டு. இதிலுள்ள முக்கோணத்திற்கு "காமா" என்று பெயர். இம்முக்கோணம் இச்சை, கிரியை, ஞானம் மூன்றும் சேர்ந்தது. இங்கு தான் குண்டலினி மின்னல் போன்ற ஒளியுடன் விளங்குகிறது. இது மூன்றரை அங்குல சுற்றளவுள்ள வலம் வடிவாக தன் வாலை வாயில் கவ்விக்கொண்டு ஸுஷும்னை துவாரத்தில் விளங்குவதாக "சிவஸம்ஹிதை" வருணிக்கிறது. "யோக ஸங்கிரஹணம்" என்ற நூல் குண்டலினி எட்டு வலயங்களாக சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது என்கிறது.

இதை வாக்தேவி பீஜமான "ஐம்" உடன் உருவகப்படுத்துகிறார்கள். இதுவே பிரம்ம நாடி என்றும் சில நூல்கள் கூறுகின்றன. இக்குண்டலினி பாம்புபோல மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள் என்று, இரு

காதுகளையும் அடைத்துக் கொண்டு மிக உன்னிப்பாகக் கேட்டால் இந்த மூச்சின் சப்தம் கேட்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது. இந்த மூச்சுதான் ஜீவசக்தியாகிய பிராணன். இதை எழுப்புவதைத்தான் சித்தர்கள் "ஆடு பாம்பே" என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

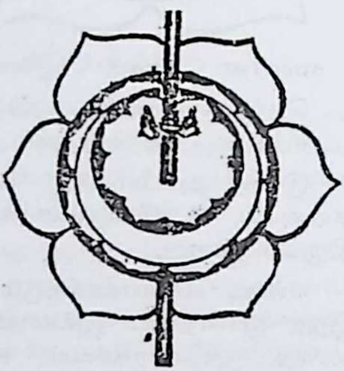
மூலாதாரம் தூண்டப்படும்போது மனோமய கோசத்தில் இவ்வுடம்பு உணர்ச்சி எழுப்பப்படுகிறது. பிராணமய கோசத்தில் சக்தியின் உள்ளடுக்குகள் தூண்டப்படுகின்றன.

சுவாதிஷ்டானம்

ஸ்வாதிஷ்டானாஹ்வயம் சக்ரம், லிங்கமூலம் ஷடஸ்கரம் !!
இது நாபிக்கும் குறிக்குமிடையே உள்ள சக்ரம்.

குண்டலினி தானே அதிஷ்டானமாகி விளங்கும் இடமாதலால் சுவாதிஷ்டானம். குறியின் ஆரம்பத்தில் இரைப்பையின் இடதுபுறம் உள்ளது.

யோக நாடிகள் ஆறு. ஆறுதளங்களில் ஆறு அக்ஷரங்கள். ஸஹம் யரல தேஜஸ் (அக்னி) மண்டலம் உருவம் - பிறை; அக்ஷரம் "வம்" சமமான லோகம் புவர் லோகம் தெய்வம் - சாவித்ரி சரஸ்வதியுடன் கூடிய பிரும்மா. யோகினி - ராகினி சித்தன் - பாலன் அக்னி கலைகள் 52. மூலாதார கலைகளுடன் சேர்ந்து (52 + 56) 108 கலைகள் குமாரி என்ற அவஸ்தையை பெற்ற குண்டலினி "மஹா கால புஜரி" என்ற வடிவத்துடன் சேர்க்கும் புலனாகும் மத்யம ஸ்வரத்தை எழுப்புகிறான்.

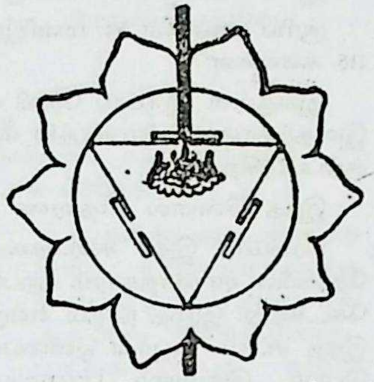


சுவாதிஷ்டானம் தூண்டப்படும்போது மனோமய கோசத்தில் முழு உடம்பும் எழுச்சி பெறுகிறது. பிராணமய கோசத்தில் மனோமய கோசத்தில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நினைவுக்கு வருகின்றன.

மணிப்பூரகம்

நாபி தேச ஸ்திதம் சக்ரம் தசாராம் மணிபூரகம். இங்கு சந்திராம்ருதம் என்ற வஸ்து உண்டு. ஜீவராசிகள் அன்னபானம் செய்யும்போது சங்கினி நாடியிலுள்ள மேற்புறத்தில் பொங்கி வழிகின்ற வியர்வைத் துளிகள் மணிகளாகத் தோன்றுவதால் மணிபூரகம்.

இது நாபி (தொப்புள்) பகுதியிலுள்ளது. யோக நாடிகள் 10 பத்து தளங்களிலுள்ள அக்ஷரங்கள் டட ணத தத தந பப அப்பு ஜல மண்டலம். உருவம் - முக்கோணம் நிறம் - செம்மை பீஜ அக்ஷரம் "யம்" சமமான லோகம் ஸுவர்லோகம், தெய்வம் ஸ்ரீ தேவி, பூதேவியுடன் கூடிய விஷ்ணு, யோகினி - வாகினி; சித்தன் - ருத்திரன். சூரியகலைகள் 62. ஜல தத்துவத்துடன் கூடியது குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தில் அமுதப் பெருக்கை உண்ணும் போது



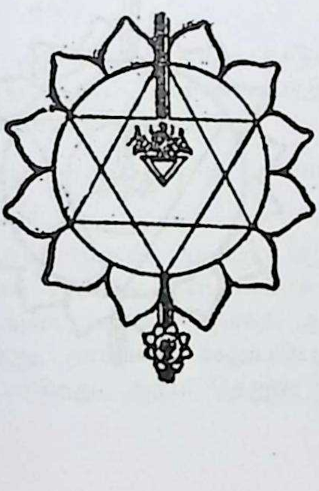
அவை மிகவும் நுண்ணிய பெருக்கை உண்ணும்போது அவை மிகவும் நுண்ணிய திவலைகளாக சிதறிய மணிகளைப் போல இந்த ஆதாரத்தில் விழுகின்றனவாம்.

மணிபூரகம் தூண்டப்படும்போது மனோமய கோசத்தில் நிகழ்ச்சிகளின் காரணங்கள் தெரியும். பிராணமய கோசத்தில் மனோமய கோசத்தைத் தாக்கும் எல்லா சக்திகளும் இக்கோலத்திலும், அன்ன மயம் கோசத்திலும் அறியப்படும்.

அனாகதம்

த்வாதசாரம் மகா சக்ரம் ஹ்ருதாய சாப்யனாகதம்
ததேதத் பூர்ண கிரியாக்சம் பீடம் !!

இங்கு சப்தபிரும்மம் ஸ்வதந்திரமாகக் காணப்படுவதால் அனாகதம். இந்த இருதய ஸ்தானமே. "பூரணகிரி பீடம்" இது வாயு சம்பந்தப் பட்டது.



யோக நாடிகள் பன்னிரண்டு
இங்குள்ள 12 தளங்களிலுள்ள
அக்ஷரங்கள்
க க க க க ங ச ச
ஜ ஜ ஞ ட ட
வாயு - காற்று மண்டலம்
உருவம் - ஆறு கோணம்
வர்ணம் - புகை
தெய்வம் - மகேச்வரன்
யோகினி - காகினி
சித்தன் - பினாகி
பீஜ அக்ஷரம் - யம்
சமமான லோகம் - மகா லோகம்

இக்கர்ணிகையில் விளங்கும் ஒளியை பாணலிங்கம் என்பர்.

சூரிய கலைகள் 54. மணிபூரகத்தில் கூறப்பட்ட 62 ஐயும் சேர்த்தால் 116 கலைகள்.

இங்குள்ள இருட்டு தேவி என்னும் மின்னலால் ஒழித்து விடுகிறது. இதைத்தான் "திமிரபரிபந்தி ஸ்புரண்யா சக்தியோ" என்று ஆதிசங்கரர் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்த மின்னல் சாதாரண மின்னல் போல மறையக் கூடியதன்று.

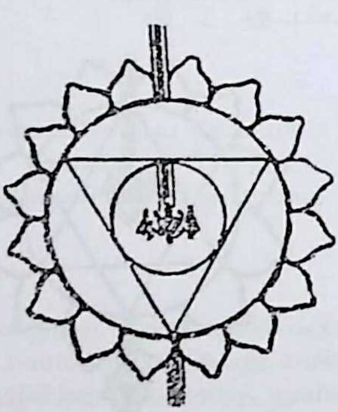
கிரமமாக இதர சக்ரங்களைத் தாண்டி வந்த சாதகனுக்கு இங்கு தேவியின் சாக்ஷாத்காரம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு அறிகுறியாக ஒரு சப்தம் கேட்கிறது. இதை நாதம் என்று "ஸ்ரீ வித்யா தந்திரம்" குறிப்பிடுகிறது. இந்த சப்தம் அபூர்வ ஒலியைக் கொண்டிருப்பதால் அநாகதம் என்று பெயர். இதுவரை பாலையாகக் கருதப்பட்ட அம்பிகை இந்த சக்ரத்திலிருந்து தருணி எனப்படுகிறாள்.

அனாகதம் தூண்டப்படும்போது பிறருடைய மனோமயக் கோசம் பற்றி அறிய முடிகிறது. பிராணமயத்தில் பிறருடைய இன்ப துன்பங்களைத் தன் உடம்புக்கு மாற்றிக் கொள்ளவும் முடிகிறது.

விசுத்தி

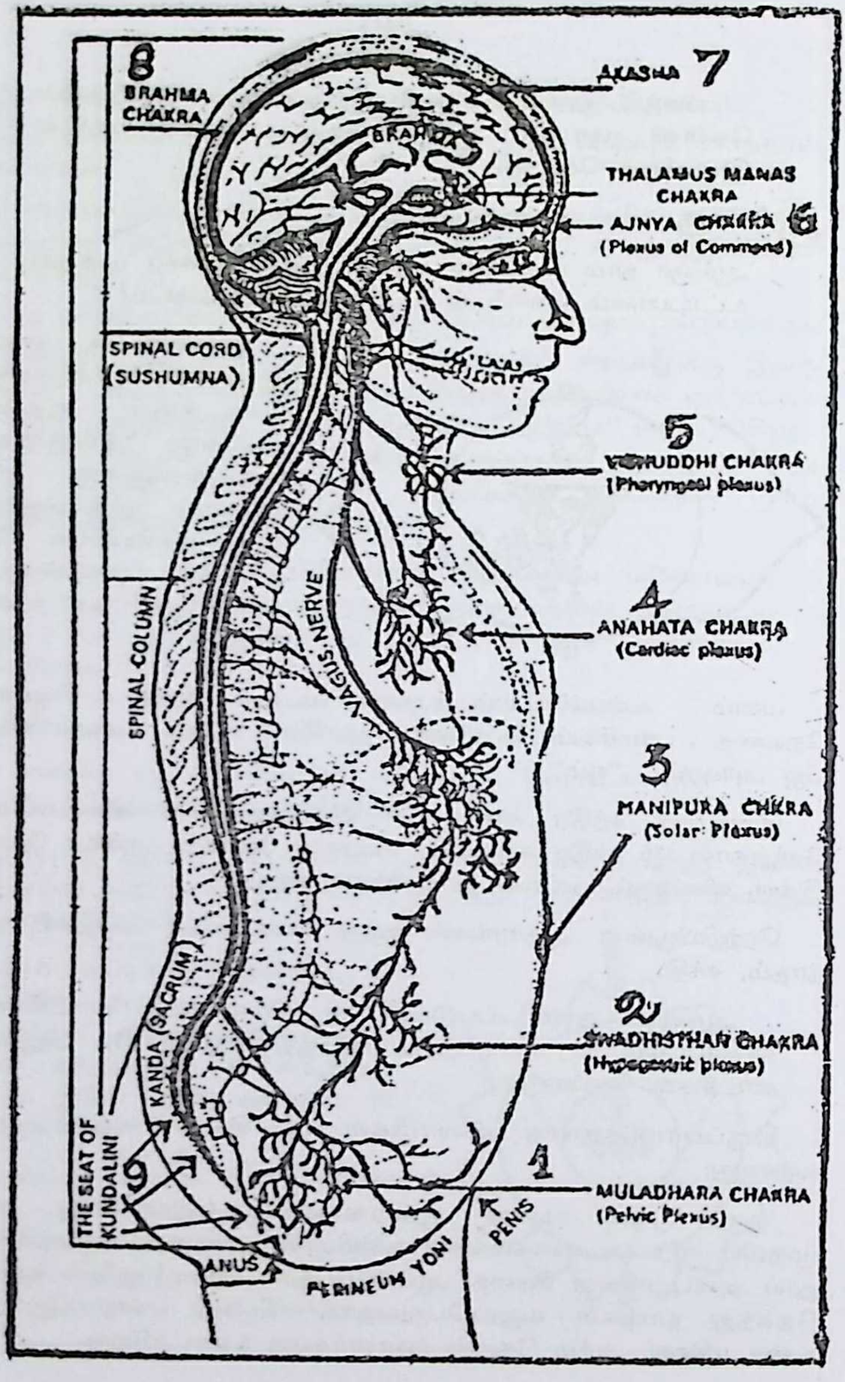
கண்டே கூப விசுத்யாக்யம் பச் சக்ரம் ஷோடசாக்ரம்
பீடம் ஜாலாந்திரம் நாம திஷ்டத் யத்ர: !!

இங்குள்ள ஹம்ஸ வடிவமான பரமாத்மாவைப் பார்த்து ஜீவன் பரிசுத்தமடைவதால் விசுத்தி கண்ட (கழுத்து) ஸ்தானத்தில் உள்ளது. இது ஜாலாந்திர பீடம்.

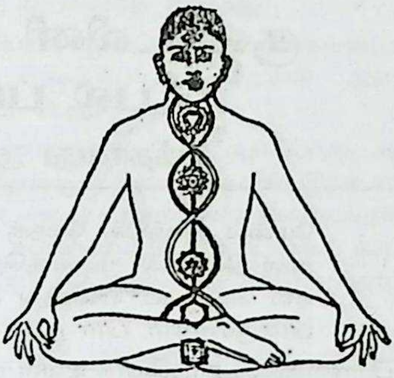


யோக நாடிகள் பதினாறு. 16 தளங்களில் அ முதல் அ: வரை எழுத்துக்கள் விளங்குகின்றன. இது ஆகாய தத்துவத்துடன் சம்பந்தப் பட்டது. இதில் சந்திர கலைகள் 72 விளங்குகின்றன.

உருவம் - வட்டம். நிறம் - நீலம், சப்தம் - கேட்டல், பீஜாக்ஷரம் "ஹம்" தெய்வம் - சதாசிவம், யோகினி - ஸாகினி, சித்தன் - சகலாண்டான், சமமான லோகம் - ஜன லோகம்.


8
BRAHMA CHAKRA
AKASHA 7
THALAMUS MANAS CHAKRA
AJNYA CHAKRA 6
(Plexus of Commons)
SPINAL CORD
(SUSHUMNA)
5
CHAKRA
4
ANAHATA CHAKRA
(Cardiac plexus)
SPINAL COLUMN
VAGUS NERVE
3
MANIPURA CHKRA
(Solar Plexus)
SACRUM
KANDA
2
SWADHISTHAN CHAKRA
THE SEAT OF KUNDALINI
9
1
MULADHARA CHAKRA
(Pelvic Plexus)
PENIS
ANUS
PERINEUM YONI

ஆறு ஆறாதார சக்ரங்கள்



கீழ் மூன்றும் - மூலாதாரம்; சுவாதிஷ்டானம் - மணிபூரகம்; கீழ் துருவம். இதுவரை குண்டலினி சாதாரணமாக எழும்பும் மேல் மூன்றும் - அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை - மேல் துருவம்.

மெல்லிய கோடு - இடா நாடி. இவை இரண்டும் பாம்பாக உருவகிக்கப் படுகிறது. இவை 8 என்ற அகரத்தையும் 2 என்ற உகரத்தையும் குறிக்கும். இந்த அகர உகரமாகிய நாடிகள் மூன்று மடக்காக அமைந்துள்ளது. இவை பெருந்தும் வகையில் 12 விரற்கடையில் சேர்ந்து சேர்த்து பிரிகின்றன. இடநாடி - அகரகலை, சந்திரன் - சிவம், பிங்கலை நாடி - உகரகலை சூரியன் சக்தி.

சூரிய கலையும், சந்திர கலையும் சேரும்போது அக்னி கலை உதிக்கிறது. காரிருள் நீங்கி மேக ஒளியும் பல வர்ணங்களுக்குப் பின் பேரொளியும் உண்டாகும். மனிதனின் உயரத்தை 96 பாகம் செய்தால் மூலாதாரத்திற்குக் கீழே பாதியும் மேலே பாதியும் அமையும். ஒரு பாதி 48 விரற்கடை.

இரண்டு நாடிகளும் கால் பெருவிரல் வழியாகப் புகுந்து சிரசிற்குச் செல்கின்றன. கீழுள்ள 6 ஆதாரத்தையும் மேலுள்ள 6 ஆதாரத்தையும் (மாயா தத்துவம்) சுத்த வித்யா தத்துவம், மகேஸ்வர தத்துவம் (சதாசிவ தத்துவம்) சேர்ப்பதற்கு "மஹா வேதா" என்பர்.

தலையில் உள்ளது ஸகஸ்ரதளம் இதன் திறப்பு முதல் நிலை புருவ மத்திதான். ஒளிவிடும் முதல் நிலையும் இதுதான்.

நெற்றிக்கு நேரே புருவத்திடைவெளி
உற்றுப் பார்க்க ஒளிமிகு மந்திரம்
பற்றுக்குப் பற்றாய் பரமணிருப்பிடம்
சிற்றம்பலமென்று தேர்ந்து கொண்டேனே.

ஸ்தூல உடலில் ஸூக்ஷ்ம சக்ரங்கள்

1. மூலாதாரம், 2. சுவாதிஷ்டானம், 3. மணிபூரகம், 4. அனாகதம், 5. விசுத்தி, 6. ஆக்ஞை. 7. ஆகாசம், (பிரும்ம மந்திரம்) 8. பிரும்மசக்ரம், (ஸுஷும்னா முதுகு தண்டுடன் இழையோடுகிறது) 9. குண்டலினியின் ஸ்தானம்.

குண்டலினியை எழுப்பப் பல வழிகள் - இரு துருவங்கள் - தகுதிகள் என்ன? - அஷ்டாங்க யோகம்.

குண்டலினி யோகத்தில் பல படிகள்

(பத்தாவது அத்தியாயம்)

மேலை நிலத்தில் மேதகு பெண்ணே
மூல நிலத்தில் முளைத்தெழும் சோதியே
ஏல வெழுப்பி யிசைந்து சத்திக்க
பாலருமாவார் பார் நந்தி ஆணையே. - திருமந்திரம்

பிராணனுக்கு நாயகியாக உள்ள குண்டலினி சக்தியை வசம் செய்து கொள்வதே ஒரு தனிக் கலை. இதுவே குண்டலினி யோகம்.

இக் குண்டலினி சக்தியைத் தட்டி எழுப்ப பல வழிகள் உள்ளன.

1. **தபஸ்:** இதுவே யோகம் ரேசக பூரக கும்பங்களால் (ப்ராணாயாமத்தால்) பிராணனையும் மனதையும் நிலைநிறுத்தி குண்டலினியை எழுப்புவது.

2. **மந்திரம்:** குறிப்பிட்ட சில மந்திரங்களைக் கணக்காக ஜபித்து குண்டலினியை எழுப்புவது.

3. **ஓஷதிகள்:** சில மூலிகைகளாலும், ஓஷதிகளாலும், ரஸகந்தாதிகளாலும் குண்டலினியை எழுப்ப முடியும். இது உசிதமல்ல.

4. **அதிர்ச்சி:** சில சமயங்களில் அதிர்ச்சியினாலும் வெளி தாக்குதலினலும் குண்டலினி எழுப்பப்படுவதுண்டு.

5. **மகான்களின் அனுக்கிரகம்:** இவர்களின் மூலமும் குண்டலினியை எழுப்பலாம். இவைகளில் யோகம் மார்க்கம்தான் சிறந்தது.

மனப் பரிசுத்தி இல்லாத நிலையில் பலாத்காரந்தமாக குண்டலினி எழுப்பப்பட்டால், மனதில் ஸூக்ஷ்மமாக பதிந்து கிடக்கும் ஆசைகள் சாதகனைக் கீழே தள்ளும்.

ஸுஷும்னையின் கீழ் துவாரம் திறக்கப்படாத வரை. காமம். குரோம், பொறாமை, பேராசை முதலிய தீக்குணங்கள் மனதிலிருந்து நீங்காதவரை, வீரியம் ஓஜஸாக மாறி சகஸ்ராரத்தை நோக்கி மேலே செல்லாதிருக்கும் வரை. தியானமோ சமாதியோ கைகூடாது.

ஹடயோகி, ஆசனம், பிராணாயாமம் இவை மூலம், குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகிறான். ஆனால் அச்சக்தி நிலைத்து நிற்பதில்லை, தாரணை, தியானம் இவைகளால் முயல்வதே சிறந்தது.

குண்டலினி சக்தி படிப்படியாக ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் துளைத்துக்கொண்டு, மேலே எழும்போது சாதகன் அற்புத வல்லமையையும் தரிசனங்களையும் பெறுகிறான்.

உணர்ச்சியானது ஒரு நரம்பு மையத்தை அடையும்போது அந்த மையம் எதிரியங்குகிறது. தாமாக இயங்கும் நிலையங்களில் இந்த எதிர் இயக்கத்தின் பின் ஒரு சலனமுண்டாகும் உணர்வுள்ள நிலையங்களில் முதலில் காட்சியும் அதன் பின் சலனங்களும் உண்டாகும் காட்சி அனைத்தும் வெளியிலிருந்து வரும் தொழிலுக்கு எதிர் தொழில் போன்றது.

அப்படியாயின் கனவிலே காட்சிகள் எழுவது எப்படி? அப்போது வெளியிலிருந்து ஒரு தொழிலும் நடப்பதில்லை. ஆகவே புலனுணர்ச்சி இயக்கங்கள் எங்கேயோ ஓரிடத்தில் சுருட்டி வைக்கப்பட்டுள்ளன. எப்போதோ பார்த்த காட்சி, எவ்வளவோ காலம் கழித்து நினைவுக்கு வருகிறது. அடங்கியுள்ள இந்த சக்தி ஸுஷும்னை வழி சென்று ஒவ்வொரு சக்ரத்தையும் தாக்க அவற்றிலிருந்து பிரும்மாண்டமான எதிரியக்கம் உண்டாகும்.

சிறிய அளவு சக்தி நரம்பு வழியாக சென்று சக்ரங்களில் எதிரியக்கத்தை உண்டாக்கும்போது கனவோ மனோபாவனையோ காட்சியாக உண்டாகிறது. உள்நோக்கிய தியானத்தினால் அங்கு சேமிக்கப்பட்டிருக்கிற சக்திப் பிழம்பு ஸுஷும்னை வழியாகச் சென்று சக்ரங்களை தாக்கும்போது உண்டாகும் எதிரியக்கம் மிகப்பெரியது. புலன்களால் காண்கிற காட்சியிலும் பார்க்க மிக உக்கிரமுள்ளது. அது புலன்களைக் கடந்த காட்சி.

எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் தலைமை ஸ்தானமாக விளங்கும் மூளையை இந்த சக்தி அடைந்த உடனேயே ஓர் எதிரியக்கம் ஏற்படுகிறது. குண்டலினி சக்தி ஒரு சக்ரத்திலிருந்து மற்றொரு சக்ரத்திற்கு செல்ல ஒவ்வொரு தடையும் வழி விடுகிறது.

உடலிலுள்ள உணர்ச்சிகளும் இயக்கங்களும் நரம்புகள் என்ற கம்பி மூலம் மூளைக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. என்பதை ஏற்கனவே குறிப்பிட்டோம். ஞானேந்திரிய, கர்மேந்திரிய நரம்புகள் யோகிகள் குறிப்பிடும் இடை பிங்கலை நரம்புகள் உணர்ச்சி இவை வாய்க்கால்கள் போன்றவை.

இக்கம்பிகள் இல்லாமல் ஏன் செயல்களை மனம் செய்யக் கூடாது' இது ஒயர்லெஸ் போன்றது. இதனைச் செய்வது எப்படி?

மூள்ளந்தண்டு வழியாகச் செல்லும் ஸுஷும்னை மூலம் இவ்வியக்கத்தை செய்யும்படி செய்தால் காரியம் கைகூடிவிடும். மனம் நரம்பு மண்டலமாகிய இப்பின்னலை உண்டாக்கியுள்ளது. இதனை உடைத்துவிட்டால் கம்பியின்றியே வேலை நடக்கும். உடலில் பந்தம் அற்றுப் போகும். இந்த ஸுஷும்னை மூலம் நரம்புகளில் துணையின்றி மனதின் இயக்கங்களை நடத்தக் கூடுமாயின் காரியம் கைகூடும்.

சாதாரண மனிதரிடத்தில் ஸுஷும்னை கீழ்த்துவாரம் அடைப்பட்டிருக்கிறது. இதன் வழியாக ஒரு தொழிலும் நடப்பதில்லை. இயற்கைக்கு மேம்பட்ட வலிமையோ, ஞானமோ, எவ்விடத்தில் தோன்றுகிறதோ, அவ்விடத்தில் சுழுமுனை வழியாக குண்டலினி சக்தி இயக்கம் சிறிது உண்டாகியிருக்க வேண்டும் என்று அறிய வேண்டும். இம்மாதிரி நேரங்களில் ஜனங்கள் அறியாமலேயே குண்டலினி செயல் படுகிறது.

இரு துருவங்கள்

பிராணன் என்பதும் மனம் என்பதும் எங்கும் பரவியுள்ள சக்தி. இரண்டுக்கும் இயக்க சக்தி ஒன்றே. ஸ்தூல ஸூக்ஷ்ம நிலை பற்றிய பிராணன் கீழ்ப்புறமுள்ள மூலாதாரத்தைக் கொண்டது. மனம் மேல்புறமுள்ள கண்டத்தை இடமாகக் கொண்டது.

மூலாதாரம் பகுதியைக் கீழ் துருவம் ஒன்றும், சகஸ்ராரத்தை மேல் துருவம் என்றும் சொல்லலாம். கீழ்த் துருவ நோக்கம் இருக்கும் வரை சிற்றின்ப ஆசை இருக்கும். மேல் துருவத்தில் மனம் பதிந்தபோது, மூச்சு மெதுவாகி முடிவில் நின்றுகூடப் போய்விடும். ஆனால் உயிர் போகாது. (சமாதிநிலை)

கீழ் துருவம் அந்தக்கரணத்தையும் இந்திரிய நிலைகளையும் இடமாகக் கொண்டது. மேல் துருவம் அந்தக்கரணத்தை இடமாகக் கொண்டது. இந்திரியங்களிலிருந்து அந்தக்கரணத்தைப் பிரிக்க வேண்டும்.

யோகம் என்பது மறைந்திருந்த மேல் துருவ ஆற்றலுக்கு கீழ் துருவ சக்தியை மாற்றுதல், மனிதனிடம் புறத்தே இன்பம் காணும் முறையில் ஸ்திரி போகம் உள்ளது. இந்த ஆற்றலை மாற்றிப் படைக்கும் திறன் கொண்டவன் 100 வாஜபேய யாகம் செய்த பலனையும் ஆற்றலையும் பெறுகிறான் என்று பிருஹதாரண்ய உபநிஷத் கூறுகிறது.

விரியம் வெளிப்படும்போது மின்சாரம் தாக்குவது போல ஒரு சுகநிலை அமையும். இதே மாதிரி பரவச நிலை குண்டலினி சிரஸில் உள்ளவரை நீடிக்கும்.

குண்டலினி ஏறி இறங்கும் ஆற்றல் வந்த பின்பு உடலில் காமத்திற்கு இடமில்லை ஸ்திரீயுடன் இருந்தாலும் பாதிக்கப் படமாட்டார்கள்.

தகுதிகள் என்ன ?

எந்தக் காரியத்தையும் மேற்கொள்ளும் முன் அதற்கான தகுதிகளை நாம் பெற்றிருக்க வேண்டும். தகுதிகள் இல்லையேல் அவைகளைப் பெற நாம் முயல வேண்டும்.

இதற்குக் கையாள வேண்டிய சுத்தி.

எதிலும் சுத்தம் அவசியம். ஒரு பாத்திரத்திற்குக் கலாய் பூசுவதாக இருந்தால் அதை முதலில் நன்றாகத் தேய்த்து, அலம்பிய பின்பே கலாய் பூசுவதைக் கவனித்திருக்கலாம்.

திரிகரண சுத்தி

மனஸ்யேகம் வசஸ்யேகம் சர்மண்யேகம் மகாத்மனாம்
மனஸ்யந்யத், வசஸ்யந்மயத், காமன் யந்யத் துராத்மனாம் !!

மனம், மொழி, மெய் (மனம், வாக்கு, செயல்) இவைகளில் ஒரே மாதிரி இருப்பவர் மகாத்மா. இவற்றில் ஒவ்வொன்றிலும் வேறுபட்டிருப்பவர் துராத்மா.

மனம் நல்லதையே நினைக்க வேண்டும். முக்கியமாக "நான்" என்ற அகம்பாவம் இல்லாதிருப்பதே மனசுத்தி.

"ஈதல் அறம் ஈதலே வித்து" என்கிறார் ஔவையார். அதாவது தன்னைக் கொடுத்தலே வித்து, "நான்" "எனது" என்ற எண்ணம் அகற்றிப் புறப் பற்றுகளை விடுதலே தர்ம வித்து.

வாக்கு: கடும் சொற்கள் அன்பில்லாத உள்ளத்தைக் காட்டும். அன்பில்லா உள்ளம் அறத்தையும் விஷமாக்கும். வன்சொல் வாயில் மட்டுமல்ல அகத்தலும் முகத்திலும் இல்லாதிருக்க வேண்டும்.

சத்யமே ஈஸ்வரன், நீரில்லா மரம் வாடும். ஆகவே அன்பு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். இந்த அன்பு ஒவ்வொரு செயலிலும் காணப்பட வேண்டும்.

பஞ்ச சுத்திகள்

இது தவிர பஞ்ச சுத்திகள் என்றும் உண்டு. அவை ஆத்ம சுத்தி, ஸ்தான சுத்தி, மந்திர சுத்தி, திரவிய சுத்தி, தேவ சுத்தி.

1. ஆத்ம சுத்தி - என்பது சாதகனை சுத்தப்படுத்துவது. பூத சுத்தி * பிராணாயமம், நியாஸம் ** இதில் அடங்கும்.

2. ஸ்தான சுத்தி - வழிபடும் இடத்தை சுத்தி செய்வது.

3. மந்திர சுத்தி - மூல மந்திரத்தை மற்ற அக்ஷரங்களோடு சேர்த்து ஒரு முறை ஆரோகணமாகவும். ஒரு முறை அவரேகணமாகவும் கூறுவது.

4. திரவிய சுத்தி - பூஜைக்குரிய பொருள்களை மந்திரித்த நீர் கோமயம் கொண்டு சுத்தப்படுத்துவது.

5. தேவ சுத்தி - வழிபடும் தேவதைக்குப் பிராணப் பிரதிஷ்டை செய்வது.

அகப்புற சுத்தி

சுத்தி என்பது சித்து என்ற ஆன்மப் பயிற்சியால் கிடைப்பது. இதற்கு மனம், உடல், ஆத்மா தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்.

முதல் படி: ஒழுக்கம் (தூய்மை) நாக்கு வழிகளில் இது இருக்க வேண்டும்.

1. இந்திரிய ஒழுக்கம்: மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற கர்மேந்திரியங்கள் மூலம் நல்லதையே நுகர்தல்.

2. கரண ஒழுக்கம்: தன்னைப் பற்றி நினைக்காமல் இருப்பது. கோபத்தை அடக்கல், மனதைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்துவது.

3. ஜீவ ஒழுக்கம்: உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர், ஆண், பெண் இத்தகைய பேதமின்றி சரிசமத்துவமாக நடந்து கொள்ளல்.

4. ஆன்ம ஒழுக்கம்: எல்லா உயிர்களும் சமமான அந்தஸ்து பெற்றவைகளே. எல்லாம் ''பசு''க்கள். ஆண்டவன் ஒருவனே ''பதி''.

---

* பூத சுத்தியை குண்டலினி உத்தாபனம் என்பர். இரண்டு உதடுகளைக் குறுக்கி, வாயுவை உள் இழுத்து ஹூம் ஹூம் என்று குண்டலினி சக்தியை நித்திரையினின்றும் எழுப்பி ஹிருதயத்தில் மந்திர சக்தியோடு சேர்த்து மேலுக்கு எழுப்பி சகஸ்ரதள பத்மத்தில் பரமசிவத்தோடு ஐக்கியப்படுத்திய பின் அக் குண்டலினி சக்தியை ஸ்வஸ்தானமான மூலாதாரத்தில் சேர்ப்பிப்பதாகத் தியானிக்க வேண்டும்.

** நியாஸம் - வாக்பவ காமராஜ சக்தி பீஜங்களை முறையே மூலாதாரம் ஹிருதயம். ஆக்ஞைகளிலும் சிரஸ்ஸில் எல்லா பீஜங்களையும் தியானித்தல் வேண்டும்.

நியாஸம் என்பது கீழ்மையை மேன்மையாக மாற்றுதல், ஜீவ நியாஸம், ரிஷி நியாஸம், அங்கன் நியாஸம், கரன் நியாஸம், முதலியவை நியாஸ வகைகள். இப்படிச் செய்வதால் உடல் ஒத்துழையாமையும் பாராமுகமாயிருத்தலையும் தவிர்க்கிறது. நியாஸம் உடலில் சக்திகளை சரியாகப் பரவச் செய்கிறது.

அஷ்டாங்க யோகம் மூலம் இந்த ஒழுக்கங்களைப் பெறலாம்.

இயமம் - தீயவைகளை ஒழித்தல்.

நியமம் - ஒழுக்கங்களின் வழி நிற்றல்.

இயமத்தில் முக்கியம் பிரும்மச்சரியம், சூழ்நிலை காரணமாக ஸ்திரீகளிடம் நெருங்க நேர்ந்தாலும் பிரும்மச்சரியத்தை உறுதியாகக் காத்தல்.

நியமத்தில் ஆகாரம் நியமம், ஸ்நான நியமம், விவஹார நியமம் இவை அடங்கும். ஆகாரம் எல்லா காலத்திலும் சாத்வீக உணவாக இருக்க வேண்டும். பகவானுக்கு நைவேத்யம் செய்யாமல் உண்ணல் கூடாது.

ஒரு வேளை உண்பவன் போகி
இரு வேளை உண்பவன் யோகி
மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி

விவஹார நியமம் - உலகப் பற்றைக் கூடுமான வரை குறைத்தல்.

ஒழுக்கத்திற்கு அடுத்தது சுத்தம் - இவை 1. அகச் சுத்தம், 2. புறச் சுத்தம், 3. மனச் சுத்தம், 4. சுத்தா சுத்தம்.

அகச் சுத்தம் : அந்தகரண சுத்தம் வாய்மையால் அகம் தூய்மை

புறச் சுத்தம் : தேகத்தில் உள்ளும் புறமும் சுத்தம்.

அகச் சுத்தம் மனச் சுத்தம் ஏற்பட்டுவிட்டால் இது தானே ஏற்படும். ஏனெனில் காரணம் சுத்தமானால் காரியம் சுத்தமாகும்.

தோலின் அழுக்கு நீங்கல், ரத்தக் கொதிப்பு அடங்கல் இவைகளால் நாடிநரம்பு சுத்தியாகும்.

தோலுக்கு சுத்தம் - மயிர் கால்கள் சுத்தமாக இருத்தல்.

இரத்தத்திற்கு சுத்தம் - கொதிப்பு, நுரைப்பு, பொங்குவது இல்லாமை.

மாமிச சுத்தம் - தடிப்பு, மடிப்பு, வலிப்பு, குடைதல் இல்லாமை.

கொழுப்பு - வழுக்குறா ஒழுக்கும் இழுக்குறா வழுக்கும்.

எலும்பு - புரையற்றிருத்தல்.

மஜ்ஜை - லஜ்ஜையில்லாத தூக்கம், சுக நித்திரை, அறி துயில்.

சுக்கிலம் - சுகாரோக்கியம், இந்திரியக் கட்டுப்படாமல் ஓஜஸ் (சக்தி), தேஜஸ் (காந்தி) பிராஜஸ் (பிரகாசம்) என்ற தேவதா சக்திகள் ஏற்படும்.

இந்த ஏழு தாதுக்ளுக்கும் காகினி, டாகினி முதலிய ஏழு தேவதைகள் இருக்கின்றன. இவைகள் சுத்தமாயிருக்க அவர்கள் அருள் அவசியம்.

உடல் சுத்தம்

மனிதன் மனம், ஆத்மா, தேகம் இம்மூன்றின் சேர்க்கையால் உண்டானவன் ஆத்மாவைத் தவிர்த்து மற்ற இரண்டும் நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. தேகத்திற்கு வரும் உபாதையினால் மனம் பாதிக்கப் படுகிறது. மனதுக்கு வரும் வியாதிகளால் உடல் பாதிக்கப்படுகிறது. நவீன விஞ்ஞானம் இதை ரூபித்திருக்கிறது. இதேபோல நோய்களைத் தடுக்க உடலை எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டுமோ, அப்படி மனதையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

1. தினமும் ஹிதமான ஆகாரங்களை உட்கொள்கிறவன், 2. காரண காரியங்களை அறிந்து வேலை செய்கிறவன், 3. இந்திரிய விஷயங்களில் அதிக ஈடுபாடு இல்லாதவன், 4. கொடையாளி, 5. எல்லா உயிர்களிடமும் சம திருஷ்டியுள்ளவன், 6. எப்போதும் உண்மையே பேசுபவன். 7. கோபம் வர காரணமிருந்தும் சாந்தமுள்ளவன், 8. சன்மார்க்கம், 9. சத்சங்கத்திலுள்ளவர் - இவன் நோயற்றவனாக இருப்பான்.

இந்த ஒன்பதும் நோய்களை அண்டவிடாது. உணவு நம் தேக வளர்ச்சிக்கு முக்கியம். மக்கள் ஆகாரத்தால் உண்டாகிறவர்கள். "அன்னம் எல்லா மருந்துகளையும் கொண்டது" என்று வேதம் சொல்கிறது.

ஆகாரத்தின் அளவை ஜீரண சக்தியைக் கொண்டு நிர்ணயிக்க வேண்டும். சிக்கிரம் ஜீரணமாகும் பண்டங்களை, அதிக திருப்தியாவதற்கு முன்பே நிறுத்தியும் கடினமாக ஜீரணமாகக் கூடியதை, திருப்தி அரைவாசியானதுமே நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும். குளிர் காலத்தில் அதிக நெய் பசையுள்ளதும் திரவமாக உள்ளதுமான ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டும். பழக்கமான உணவையே சாப்பிட வேண்டும்.

ஆகாரத்தை உண்ணும்போது அதிலேயே கவனமாக உண்ணும் ஆகாரத்தை நிந்திக்காமலும், பேசாமலும் புசிக்க வேண்டும். அந்த நியமங்களால் தேவைப்படும் உமிழ்நீரும், வயிற்றில் ஈரல்களிலும், குடல்களிலும் சுரக்கும் திரவங்களும் சரியான அளவில் சுரந்து ஆகாரத்தை நன்றாக ஜீரணிக்க உதவும்.

சோகம், கோபம், பயம் முதலியவைகளால் மனம் தாபம் அடைந்த சமயத்தில் சுரப்பிக்கப்படும் ஜீரணத் திரவங்கள் குணத்தில் மாறிப்போய் அளவில் குறைந்துவிடும். அதனால் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாது பலவித நோய்கள் உணவின் கெடுதலால் வருகிறது. அவ்வித நோய்களை, தகுந்த ஆகாரத்தை தகுந்த முறையில் உட்கொள்வதால் கடுக்க முடியும்.

இக்காலச் சூழ்நிலை எதற்கெடுத்தாலும் அவசரம், பரபரப்பைக்

கொடுக்கும் நிலை. இதனால் நம் தேகத்தைப் பாதுகாக்கும் சிரந்திகள் அதிகமாகவே வேலை செய்ய நேருகிறது. அதனால் நமக்கு நோய் வருகிறது.

உதாரணமாக அட்ரினலின் என்ற திரவம் மித மிஞ்சிய கோபத்தினாலும் பயத்தினாலும் அதிகமாக உண்டாகிறது. அது ரத்தத்தில் கலக்கும்போது ஒருவித விரைப்பு ஏற்படுகிறது. அழுத்தம் அதிகப்படுகிறது. இதனால் இருதய நோயும் மற்ற ரத்தப் பிணிகளும் உண்டாகின்றன. இது போலவே பேராசை, கோபம் முதலியவைகள் ஏற்படும்போது சில திரவங்கள் கிரந்திகளில் உற்பத்தியாகி பரிணாம சூலை, தூக்கமின்மை முதலிய ரோகங்களை உண்டாக்குகின்றன.

கோபத்தை அடக்க வேண்டும்

மனநோயைப் போக்க புத்திவன்மை, நிதானம், தெளிவான ஆராயும் நிலை இவைகளே ஏற்றது. பல காரணங்களுக்காக மிருகங்களுக்கு கோபம் வருகிறது. ஒன்றோடொன்று சண்டைபோட்டுக் கொள்கின்றன. ஆனால் அது சண்டை என்ற அளவில் முடிந்துவிடுமேயொழிய கொலையிலோ அல்லது மீளாத பகையிலோ முடிவதில்லை ஆனால் மனிதன் அப்படியல்ல. அவன் கொலை செய்து விடுவான்.

பயத்தைப் போலவே கோபத்தை அடக்கிக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது மனிதனின் மூளையில் உள்ள "ப்ரானடல் லோப்" இது மிருகங்களுக்கு இல்லை கோபத்தை அடக்காவிட்டால் வயிற்றுப் புண், ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. மிருகங்களுக்கு இவை வருவதில்லை.

கோபம் வரும்போது மிருகங்களைப் போல உடனே வெளிப் படுத்துவது ஒரு துருவம் சாது சந்நியாசிகளைப் போல கோபமே வராமல் இருப்பது மற்றொரு துருவம். இந்த இரண்டும் சாதாரணமாக முடியாது. ஆகவே அற்ப விஷயங்களுக்கு கோபப் படுவதைக் குறைக்க வேண்டும்.

நமது இந்திரியங்கள் விஷயத்தில் அதிகப் பற்றுதல் இருந்தால் வியாதிகள் ஏற்படும். இந்திரியங்களின் வழக்கமில்லாத காரியங்களில் பிரவிருத்திப்பது நோயில் காரணங்களில் ஒன்று. மனம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைக் கவனிப்போம். கொடையாளியாக இருப்பது. பெரியோர்களை நாடுவது. உண்மை பேசுவது. பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பது இவை நல்ல குணங்களை வளரச் செய்கின்றன.

இக்குணங்கள் கிரமமான அப்பியாசத்தினால்தான் ஏற்படும் இதனால் பண்பு வளரும்.

மனச் சுத்தம்: இது மனதைப் பற்றியது. விஷயப் பற்று

நீங்கிய மனமே தியானத்திற்கு ஏற்றது. தியானம் நிர் விஷயம் மன என்பது ச்ருதி வாக்கியம். வேதம் மனதை சுத்தமாக வைத்துக் கொள் என்கிறது. வெளிச்சம் உண்டாவது மனதினாலேயே இருள் சூழ்வது மனதினாலேயே. ஆனந்தப்படுவது மனத்தினாலேயே, இதனால் வேதம் மனதை ஒரு பயங்கரக் கருவி என்கிறது. அதனுடைய வசத்தில் உலகம் இருந்து வருகிறது. ஆனால் அது ஒன்றுக்கும் வசமாவதில்லை. மனம் எல்லா வலிமையை விட வலிமையானது என்கிறது வேதம்.

மனஸோ வஸே ஸர்வமிதம் பபூவ நான் யஸ்ய
மனோ வசமந் வியாய பீஷ்மோ ஹி தேவ: சகஸஸ்ஸ ஹியான் !!

இதில் இரண்டு விஷயங்கள் இருக்கின்றன. 1. பற்றுவிடல், 2. நிலை நிறுத்தல். மனம் அலைபாயும் நிலையிலுள்ளதால் அதற்கு "பேய்" என்று பெயர். இந்த இரண்டு குணங்களும் நீங்க வேண்டும். இதற்கு வழி அப்பியாசமே.

இம்மூன்றும் திரிகரண சுத்தம். இனி சுத்தா சுத்தம் என்ன என்று பார்ப்போம்.

சுத்தா சுத்தம்

ஜீவனை சிதாபாஸன் என்பர். அவித்தையில் பிரதிபிம்பித்த சித்ரூபியே ஜீவன். அவித்யை என்ற அக்ஞான மனம் சிக்காமல் நீக்கமுறப் பெறுவர்கள். ஜீவ சக்தி பெற்றவர்கள் ஜீவன் முக்தி லக்ஷணத்தில் இவர்கள் தத்துவ ஞானி. தத்துவதரிசி எனப்படுவர்.

சாதாரணமாக மனிதர்கள் எதை அடக்கினாலும் பசி, தாகம் காமக் குரோதாதிகளை அடக்கும் வல்லவர்களானாலும், தூக்கம், ஸ்வப்னம், அவஸ்தைகள் * இவ்விரண்டையும் அடக்கியாள முடியாது. ஏனெனில் ஸ்வப்னமற்ற தூக்கம் ஆனந்தமய கோசத்தால்தான்.

மனச்சுத்தம் உள்ளவர்களுக்கே ஸ்வப்னமற்ற தூக்கம் சாத்தியம்.

*** அவஸ்தைகள்**

16 (ஷோடச) அவஸ்தைகள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஜாக்கிரத், ஸ்வப்னம், சுஷுப்தி, துரியம் என்று நான்கு இதில் ஒவ்வொன்றும் நான்காகும்.

ஜாக்ரதையில் ஜாக்கிரதை, ஜாக்ரதையில் ஸ்வப்னம், ஜாக்ரதையில் சுஷுப்தி, ஜாக்ரதையில் துரியம். இம்மாதிரி

துரிய சுஷுப்தியில் சரீரம் ஈரக் களிமண்ணால் செய்தது போலாகிவிடும். கை, கால், எந்த பாகத்தையும், பிரித்தெடுக்கலாம். திரும்பக் கூட்டினால் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

இவைகளால் நாடி சுத்தம் ஏற்படும், நாடி சுத்தம் ஏற்பட்டால்தான் குண்டலினியை எழுப்பி மேலேறச் செய்ய முடியும். ஆகவே மனம் சுத்தத்தைப் பற்றி இங்கு சற்று விரிவாகவே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

நினைப்பும் மறப்பும்

மனம் சங்கற்ப விகற்ப ரூபமானது. சங்கற்பம் என்றால் நினைப்பு, விகற்பம் என்றால் மறப்பு. நினைப்பதும் நினைத்ததை மறந்து வேறொன்றை நினைப்பதும் மனதில் தொழில், இம்மனது தனக்கென்று ஆதாரம் எதுவும் இன்றி ஆத்ம பிரகாசத்தினால் மட்டும் விளங்குவதாக இருப்பதால் "யத்பாவம் தத்பவதி" என்றபடி எதை நினைக்கிறதோ அதே மாதிரி ஆகிறது. மனதே நினைவில் ரூபம்.

-மனம் அறிபொருளேயாகும்போது அறிவான். அறிபொருள் இரண்டும் ஒன்றேயாகி ஞாதுர் ஞானம் ஞேயம் என்ற திரிபடி நசித்துப் போகிறது. இம்மூன்றுமின்றி நினைவு என்பதில்லை. இம்மூன்றில் ஒன்று நசித்தால் மற்ற இரண்டும் தானே நசிந்துவிடும். மனதிற்கு அறியும் சக்தியில்லை. ஆனால் அறிவான் அறியும் கருவியாக உள்ளது. மூக்குக் கண்ணாடிக்குப் பார்க்கும் சக்தி இல்லை. ஆனால் பார்ப்பவனுக்கு பார்வையுண்டு பண்ணுகிறது. இதுபோல் மனம் அறிபவனுக்கு அறிவை உண்டுபண்ணும் கருவியாக இருக்கிறது. விஷய ஞானம் மனதில் சகாயமின்றி உண்டாகாது. மனம் நசித்தால் சகலமும் பிரும்ம மயமாக விளங்கும். விஷய ஞானமும் விஷயமும் மனோநாசத்தினால், இவ்விரண்டுக்கும் காரணமான உள்ளறிவில் (பிரக்ஞானம் பிரும்மா) அடங்கி ஒடுங்கிவிடும்.

செயலாற்றல் செய்தொழிலற்று மன நாசமுண்டாகும். மனம் நாசம் அடைந்தாலும் அதற்குக் காரணமாகிய "பாவனம்" அந்தக்கரணத்தில் வாசனா ரூபமாக இருப்பதால் வித்திலிருந்து மரம் முளைப்பது போல, அது அந்த வாஸனாரூப சங்கல்பத்திலிருந்து மறுபடியும் வெகு சீக்கிரத்தில் முளைத்து விருத்தியாகி ஆரண்யமாக வளர்ந்துவிடும். ஆதலால் செயலற்றுப் போனால் மனம் நசிக்கும் என்றது. மனச் சேஷ்டை நிற்கும் என்று கொள்ள வேண்டுமேயன்றி மனமே நசித்துப் போகும் என்று கொள்ளக் கூடாது. மனதை வேரோடு களைய முடியாது. சரியை (சேமித்தல்) கிரியை (செயல்படுதல்) யோகம் (ஏகபாவமாக இருப்பது) இம்மூன்றும் சுழன்றால் மிஞ்சுவது ஞானமே. இந்த ஞானத்தை அறிந்து ஞான ஸ்வரூபமாதல் மனித ஜன்மத்திற்கு சாபல்யம். இதற்கு முக்கிய சாதனம் குண்டலினி யோகம்.

இக்குண்டலினி சக்தி கிருமி முதல் பிரும்மா வரை எல்லோரிடமும் இருக்கிறது.

புலனடக்கம்

புலனடக்கம் என்றால் புலன்களைத் தீய வழியில் செல்லாதவாறு காத்தலே. வாய் அடக்கம் என்றால் அடக்கமாகப் பேசு என்றதே தவிர எதையும் தின்னாதே என்று அர்த்தமில்லை. இயற்கைக்கும் புலன்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. இயற்கையுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கே புலன்கள் அமைந்துள்ளன. இயற்கை புலன்களை என்றும் கவர்ந்த வண்ணம் இருக்கிறது. புலன்கள் கவர்ச்சியினால் கவரப்படும் தன்மையுள்ளன.

இந்திரியானாம் விச்ரதாம் விஷயேஷ்வ பஹாரி ஷு
ஸம்யமே யத்ன மாதிஷ்டேத் வித்வான் யத்னேவ வாகினாம்
- மனு ஸ்மிருதி

சாரதி எப்படி குதிரைகளை அடக்குகிறானோ அதுபோல அறிவு உள்ளவன் விஷயங்களில் அலைகின்ற இந்திரியங்களை அடக்கிச் செயல்படுகிறான்.

வசக்ருத் வேந்திரியக்ராம: ஸம்யம்ய ச மனஸ்ததா
ஸர்வான் ஸம்ஸாத யோத்தான் அக்ஷிண்வன் யோக தஸ்தனாம்.
- மனு ஸ்மிருதி

இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தி மனதை அடக்கினால் எல்லா காரியங்களுமே சித்தரிக்கும். புலனடக்கத்துடன் சக்தியமும் அஹிம்சையும் அவசியம் இடம் பெற வேண்டும்.

ஸத்யம்

அஸ்வமேத ஸ ஹஸ்ரஞ்ர ஸத்பஞ்ச துவயாக்ருதம்
அஸ்வமேத ஸகஸ்ராத்தி ஸத்ய மேவ விசிஷ்யதே

ஆயிரம் அஸ்வமேதப் பலனை தராசின் ஒரு தட்டிலும் சத்தியத்தை ஒரு தட்டிலும் வைத்தால் சத்யம் இருக்கும் தட்டே கனமாக இருக்கும்.

அஹிம்சை

ஸர்வ யக்ஞேஷு வரதானம் ஸர்வ தீர்த்தேஷு சாப்லுதம்
ஸர்வதான பலஞ்சாபி நைதத் துல்யம் அஹிம்ஸாபா
அஹிம் ஸ்ரஸ்ய தபோ ரக்ஷயம் அஹிம் ஸ்ரோ யஜ்தே ஸதா !!

சர்வ யக்ஞங்களிலும் செய்யும் தானமும் சகல தீர்த்தங்களில் செய்யும் ஸ்நானமும் சகல தானங்களில் புண்ணியமும் அஹிம்சைக்கு ஈடாகாது. அஹிம்சை தர்மத்தைக் கடைப்பிடிப்பவன் எப்போதும் தர்மம் செய்தவனாகிறான்.

சத்யமும் பிரேமையும்

ராமருடைய குணம் சத்யம். கிருஷ்ணருடைய குணம். பிரேமை பிரேமை என்றால் மற்றவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவது. அவர்களுடைய

சந்தோஷத்தில் நான் சந்தோஷிப்பது, தன் சுகத்தில் தான் சந்தோஷப்படுவது மிருகங்களுக்குத்தான் பொருந்தும். தன் சுகத்தை இழந்தாலும் பிறரைச் சந்தோஷப் படுத்துவதுதான் மனிதப் பிறவியில் விசேஷம், இதுவே பிரேமையின் சித்தாந்தம்.

அஹிம்சையின் மற்றொரு கோணமான தயை என்பது பிறர்களுடைய துக்கத்தில் பங்கு கொண்டு துக்கிப்பது மற்றவர்கள் துக்கத்தைப் பார்த்து கண்ணீர் விடுவது மட்டும் தயை ஆகாது. தயையினால் தூண்டடப்பட்ட மனிதன் தன் உயிரையும் ஆபத்துக்குள்ளாக்கி பிறர் துக்கத்தைப் போக்க முயற்சிப்பதுதான் இவ்விதமான பிரேமையும், தயையும் சேர்ந்ததே பூரண அஹிம்சையாகும். அஹிம்சையுடன் சத்தியத்தையும் சேர்த்தால் தர்மத்தின் சித்திரம் பூர்ணமாகிவிடும்.

சத்யம் என்கிற சமஸ்கிருத பதத்தை இரண்டாகப் பிரித்தால் சத் என்றும் தியம் என்றும் ஆகும். சத் என்றால் பிருத்வி, ஜலம், அக்னி இம்மூன்றுமாகும். தியம் என்றால் வாயு, ஆகாசம் இவை இரண்டுமாகும். இவ்விதமாக பஞ்ச பூதங்களும் சேர்ந்ததே சத்யம் பகவானே சத்ய ஸ்வரூபி, ஆகவே பஞ்ச பூதாத்மகமான இப் பிரபஞ்சம் பகவத் ஸ்வரூபம்தான்.

பிறருக்கு சுயநலமற்ற சேவை செய்வது மனிதனின் கடமை. ஆனால் மற்றவர்களுக்கு உபகாரம் செய்கிறோமென்ற மனப்பான்மை கூடாது. தன்னுடைய தர்மமே சேவை செய்வதுதான் என்று நினைத்துச் செய்ய வேண்டும். மனிதனின் மனோசக்தி எத்தனை பலம் பொருந்தியதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மற்றவர்கள் மேல் தன் சத்தியை செலுத்துகிறது. அதனால் நாம் மனோலயம் அடைய பழக வேண்டும். தர்மத்தின் சுருக்கமான விளக்கம் இதுவே.

ஸத்யம் ப்ரூயாத் பிரியம் ப்ரூயாத் ந ப்ரூயாத் ஸ்த்யம் அப்பிரியம்
ப்ரியம் ச நாத்ருதம் ப்ரூயாத் ஏஷ தர்ம ஸநாதன: !!

இதுவரை கூறியதெல்லாம் அஷ்டாங்க யோகத்தில் யமம், நியமம் பற்றியவை. இனி மற்றவைகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆசனம்: இருக்கை, உடலுக்கு ஒரு கஷ்டமுமின்றி நீண்ட நேரம் நிலை மாறாதிருக்க ஒரு இருக்கை நிலையைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது இந்திரியங்களை அடங்குவதற்குச் செய்யும் ஒருவித வழி.

ஒரு நல்ல வில்வண்டியில் பூட்டப்பட்ட காளைகள் மிக வேகமாக போய்க்கொண்டிருக்கையில் திடீரென்று திசை திருப்ப முடியாது. அதன் வேகத்தை மெல்லக் குறைத்து அவைகளைத் தட்டிக் கொடுத்து, பின் திசை திருப்ப வேண்டும். அதுபோல் இந்திரியங்கள் மிக வேகத்துடன் விஷய சுகத்தில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பதை திசை திருப்பி மாற்றி தியானத்தில் ஈடுபடுத்தவே ஆசனங்கள்.

சரீரத்தில் பல மாறுதல்கள் தியானத்தின்போது ஏற்படும். நாடி நரம்புகள். வேறுபாட்டைந்து புது இயக்கம் உடலில் தோன்றும். இது பெரும்பாலும் முதுகெலும்புப் பகுதியில் உண்டாகும். ஆகவே தலையும் உடலும் மார்பும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கத் தக்க ஆசனமே ஏற்றது. பத்மாஸனமே சிறந்தது என்று பெரும்பாலோர் கருத்து.

பிராணாயாமம்: மனம் பிராண வாயுவில் சஞ்சாரத்திற்கு ஏற்ப விஷய சுகங்களில் சஞ்சரிக்கும். அந்த சலனத்தை நிறுத்தவேதான் காற்று பிராணாயாமத்தின் மூலம் உள்ளே நிறைய தேக்கி வைக்கப் படுகிறது. மனமாகிய கொடியை விஷய சுகங்களாகிய காற்றால் அலைய விடாமல் பகவானாகிய மரத்தில் படர விட்டால் இகபர சுகமாகிய பூ, காய், பழம் கிடைக்கும். பிராணாயாமத்தால் மனதிலுள்ள துர்வாஸனைகள் நீங்கும் என்று யோக வாசிஷ்டம் கூறுகிறது. கபிலர் தன் தாய் தேவஹூதிக்கு பிராணாயாமம் பற்றி உபதேசிக்கிறார். கௌசல்யை பிராணாயாமம் செய்து பகவானை தியானித்ததை "பிராணாயாமேன புருஷம் த்யாய மாநா ஜனார்த்தனம்" என்கிறார் வால்மீகி, இதனால்தான் மகாவிஷ்ணு ராமனாக அவன் கர்ப்பத்தில் உதித்தாராம்.

பிரத்யாகாரம்: புலன்களை தமக்குரிய பொருள்களின் மேல் செல்லவொட்டாமல் தடுத்தல், எவனொருவன் புலன்களுடன் தான் விரும்பிய வண்ணம் நம் மனத்தினை ஒன்றுகூட்டவோ, பிரிக்கவோ, சக்தி பெற்றிருக்கிறானோ அவன் பிரத்தியாகரத்தை அடைந்தவன் ஆவான். பிரத்யகாரம் என்றால் ஒன்று கூட்டுதல், தொகுத்தல், வெளியே செல்கிற மனத்தின் வல்லமைகளைத் தடுத்து புலன்களின் ஆதிக்கத்தில் இருந்து அதனை விடுவிப்பது. இதைச் செய்வதில் வெற்றி பெறும்வரை நாம் வெறும் இயந்திரங்களே. சற்று நேரம் சும்மாயிருந்து மனதைத் தன் வழியே செல்லவிடுவது முதல் பாடம். முதல் சில தினங்களில் மனதில் எவ்வளவோ எண்ணங்கள் வந்து போகும். நாளாக ஆக அந்த எண்ணிக்கை குறைந்து கடைசியில் மனம் பூரணமாக அடங்கிவிடும். பொறுமையுடன் அப்பசிக்க வேண்டும்.

ஒரு மனிதன் தான் இயந்திரமில்லை என்று நிரூபிப்பதற்குதான் எதனாலும் கட்டுப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதைக் காட்ட வேண்டும். இந்திரியங்களைப் பல விஷயங்களிலிருந்து ஆண்டவனிடம் திருப்ப வேண்டும். அப்பர் தேவாரத்தில் "அங்க மாலை" பாசுரத்தில் "தலையே நீ வணங்காய்" "கண்களே இறைவனை காண்" என்றெல்லாம் பாடியிருப்பது உடல் உறுப்புகளை பரமேஸ்வரனிடம் ஈடுபடுத்தும் பிரத்யாகாரமே. இதனல் விஷயப் பற்று அறவே நீங்கும்.

தாரணை: பிரத்யகாரத்தை சில தினம் அப்யசித்த பின் தாரணையை மேற்கொள்ளலாம்.

தாரணை என்பது குறித்த இடங்களில் மனதை நிறுத்தி வைப்பது. இதன் கருத்தென்ன? உடம்பில் சில பாகங்களை ஏனையவற்றினின்றும் பிரித்து அதை மனம் உணரச் செய்வது. மனத்தினை இருதயத்தில் அல்லது சிரஸில் நிறுத்தி வைப்பது தாரணை. இத்தகைய யோகத்தின் சாதனை மிகப் பெரிது. சிறிது செய்தாலும் தன்மை உண்டாகும் இதனால் யாருக்கும் துன்பம் இல்லை. நிமிர்ந்து இருந்து மூக்கின் நுனியைப் பார்த்தால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும்.

தியானம்: தியானத்தின்போது சிரஸ்ஸுக்கு மேலே தர்மத்தை தளங்களாகவும், ஞானத்தை மலர் காம்பாகவும் கொண்ட ஒரு தாமரை இருப்பதைக் தியானிக்கவும். அந்த எட்டு தளங்களில் அஷ்டமா ஸித்திகளும் நடுவில் இஷ்ட தெய்வத்தையும் தியானிக்க வேண்டும். குருவையும் தியானிக்கலாம்.

தியானத்தின் மகத்தான சிறப்புகளை நவீன விஞ்ஞானம் இன்னும் நன்றாக அறிந்து கொள்ளவில்லை. தியானம் என்பது உடலோடும் உள்ளத்தோடும் தொடர்புடைய நேரங்களைப் போக்கும் சிறந்த சாதனம் என்று மட்டுமே தற்போதைய விஞ்ஞானம் அறிந்துள்ளது. தனி மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு மட்டுமின்றி முழு உலகுக்குமே சாந்தியை அளிக்க வல்லது தியான முறை. சுவாமி விவேகானந்தர் கூறியதாவது: ஆன்மாவைத் தவிர மற்றவை எல்லாம் மாறிக் கொண்டே இருக்கும். என்றைக்கும் மாறாத எல்லையற்ற பேரின்பம் நமக்குள்ளேதான் இருக்கிறது. நமக்கு அதை திறந்து காட்டும் வாசலே தியானமாகும். தியானிக்கும் மனிதனையும் தியானிக்கப்படும் இறைவனையும் இணைத்து வைக்கும் சாதனமே தியானம். இயற்கை ஒடுங்கும் சமயமான அந்தி வேளை மனதை நிலை நிறுத்தி தியானம் செய்ய மிக ஏற்ற நேரம். ஆற்றுப் பிரவாகத்தில் ஆற்றுடன் போவது சிரமமில்லை. அதுபோலவே மனது இச்சமயத்தில் எளிதில் கட்டுப்படும்.

யோகம் சமாதி: எண்ணம் என்பதே மனதிற்கறிகுறி எண்ணம் அழிந்தால் மனம் என்பது ஏது? மனம் அழிந்தால் ஜகம் ஏது? எண்ணம் நின்றபோதே சுகம் எழுகிறது. எண்ணம் எழும்போது தடுத்தலே, விலக்குவதே யோகம் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

யோக ஸித்தி வ்ருத்தி நிரோ: !!

சித்தத்தின் எண்ணங்களை ஒழிப்பதே யோகம். "யுஜஸமாதௌ" என்ற சம்ஸ்கிருத பதத்திலிருந்து உண்டானது யோகம் என்ற வார்த்தை யோகம் என்றாலே சமாதி. சித்தம் * செயல் விவகாரத்துக்குத் தக்கபடி அகங்காரம், புத்தி, மனம் என்றழைக்கப்படுகிறது.

---

* சித்தம் என்பது உண்மையில் குணமற்றது குணங்களால் (சத்யம், ரஜஸ், தமஸ்) தாக்கப்படும்போது ஐந்து நிலைகளை அடைகின்றன.

பிரம்மம் + பரவஸ்து - பரமாத்மா
சித்தம் + வஸ்து பிரதிபிம்பம் - ஜீவாத்மா
சித்தம் + நான் "எனது" - அகங்காரம்
சித்தம் + பகுத்தறிவு - புத்தி
சித்தம் + செயல் (சக்தி) - மனம்

ஜீவாத்மா காணும் சித்தம் "சுத்த சித்தம்" என்பர். இதை சுத்த ஜீவ ஜீவாத்மா நிலை என்பர். இந்த சுத்த சித்தம் ஸ்படிகத் தன்மை கொண்டது. இந்த சித்தம் பரவஸ்து சமீபமாகச் செயல்பட்டால் பரவஸ்து மயமாகக் காணப்படுகிறது. இது சத் தர்சன நிலை, ஜீவாத்மா பரமாத்மாவைப் பார்க்கிறதென்றும், சித்தம் இருப்பதால் பிம்பபிரதிபிம்ப தரிசனம் உண்டாகிறது என்றும் கூறப்படுகிறது. இங்கு "நான்" என்பதே ஜீவாத்மாவையும், பரமாத்மாவையும் வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறது. இங்கு அகங்கார புத்தி மனச்சேஷ்டை எதுவும் இல்லை இதுதான் ஸம்பிரக்ஞாத சமாதி என்பது "நான்" என்ற பிரக்ஞை இருப்பதால் யோக நிலை ஆகாது. இந்த "நான்" என்ற தன்மை மறந்து சித்தமே இல்லாது போனால் அது அஸம் பிரக்ஞாத சமாதி: இதுவே யோகம். எண்ணமற்ற நிலை. இதுவே ஆத்ம ஸ்வரூபம். ஆத்ம சாக்ஷாதிகாரம் என்பது யோகத்தினால் மட்டுமே கிட்டும். அஷ்டாங்க யோகம் வேறு வகையிலும் கூறப்படுகிறது.

1. கட யோகம், 2. கர்ம யோகம், 3. தாந்திர யோகம், 4. ராஜ யோகம், 5. மந்திர யோகம், 6. பக்தி யோகம், 7. லய யோகம், 8. ஞான யோகம்.

இவைகளில் கடம் தாந்திரம், மந்திரம், லயம் இவை புறம், கர்மம், ராஜம், பக்தி, ஞானம் இவை அகம். குண்டலினி யோகம் அகத்தில் அடங்கியது. (புறம் - வெளி அனுபவம் உறுப்புகளின் இயக்கங்களைக் கொண்டு மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது. அழியாத சரீரத்தை அடைய பாடுபடுவது. அகம் - மனதை மனதால் லயிக்கச் செய்வது மனதின் உயிர்ப்புச் சக்திகளை, மனதின் அசைவை மனதின் மாறுதல்களை, மனதில் உண்டாகும் மன நுணுக்கங்களைக் கண்டு கலந்து அனுபவித்து ஆண்டு அடக்கிக் கையாள்வதாகும்).

1. **க்ஷிப்தம்:** புலன்களில் ரஜோ குணம் புகுந்து சப்த, ஸ்பர்ச, ரூப, ரஸ, கந்த விஷயங்களில் கலந்த நிலை.

2. **மூடம்:** தமோ குணத்தால் சேர்ந்து நித்திரை, சோம்பல் முதலிய குணங்களையுடையது.

3. **விக்ஷிப்தம்:** ரஜோ, தமோ, குணம் குறைவாகவும், தத்வ குணத்தால் ஒரே வஸ்துவைப் பற்றும் அசையாத நிலை.

ஏகாக்ரம்: ரஜோ, தமோ குணங்கள் எதுவுமில்லாமல் சத்வ குணத்தால் ஒரே வஸ்துவைப் பற்றும் அசையாத நிலை.

நிருத்தம்: சகல எண்ணங்களும் ஒழிய, எண்ணத்தை ஒட்டிய அனுபவம் மட்டும் இருக்கக் கூடியது.

ரேசகம், பூரகம், கும்பகம் - பிராணாயாம வகைகள்
திருமூலர் தரும் விளக்கம் - பிராணாயாமப் பயிற்சி வகைகள் தத்துவ விளக்கம்

பிராணாயாமம்
(பதினோறாவது அத்தியாயம்)

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் லஞ்சகமாமே. - திருமூலர்

பிராணாயாமம் தெய்வீக முக்யத்துவம் வாய்ந்தது. தெய்வீக சக்திகளை விழிக்கச் செய்கிறது. பிராணாயாமம் செய்யச் செய்ய உடம்பில் மின்சாரம் பாய்வதை உணரலாம். மனதில் உற்சாகம் உண்டாகும். முகமதில் தேஜஸ் பிரகாசிக்கும். மனதில் நினைத்ததை சாதிக்கும் திறமை ஏற்படும்.

குண்டலினி யோகத்தில் ஒழுக்கம். தூய்மைக்கு அடுத்த படியாக இடம் பெறுவது பிராணாயாமம். அப்பியாசம் இருந்தால் இதைச் செய்வது சுலபம்.

பிராணாயாமம் மூச்சைக் குறித்தது மட்டுமல்ல, பிராணனைத் தன் வயப்படுத்தல், ஒருவன் பிராணனைப் பூரணமாக உணர்ந்து அதை அடக்கியாளக் கூடியவனாக இருந்தால் உலகில் அவனால் செய்ய முடியாதது எதுவும் இல்லை. எல்லா மனங்களையும் எல்லா சக்திகளையும் அவனால் அடக்கியாள முடியும்.

மூச்சு விடுவதுதான் உயிர் வாழ்க்கையின் பிரதான இயக்கம், உயிருடைமைக்கு சாட்சியும் சின்னமும் இந்த சுவாஸம்தான். இதை முறைப்படி சீராக இயங்கச் செய்வதால் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவதுடன் நோயில்லா ஆரோக்ய வாழ்வும் வாழலாம்.

---

* பிராணாயாமம் பயிற்சி - நாடிகன் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு ரத்த ஓட்டம் நன்கு நடைபெற உதவுகிறது. நமது உடலிலுள்ள நாடி நரம்புகள் எப்போதும் துடித்த நிலையிலேயே இருக்கின்றன. அவைகளை இயக்கமுறச் செய்து, பிராணாயாமப் பயிற்சியைத் தொடங்கினால், "குண்டலினி" தேவியானவள் நிச்சயம் நமக்கு அருள் புரிவாள்.

நாடிகளை இயக்கமுறச் செய்வதற்கான ஒரே வழி சூர்ய நமஸ்காரமாகும்.

பிரதிபாவின் "ஆதித்ய ஹ்ருதயம்" பார்க்கவும்.

வைத்ய சாஸ்திர நூல் ஒன்றில் யோகிகளின் சாதனை முறை குறித்து ஒரு சுலோகம் பின்வருமாறு அர்த்தம் தெரிவிக்கிறது.

"குளிர்" காலத்தில் தவளைகள் உணவு கொள்வதில்லை. பாம்புகள் வெறும் காற்றையே உணவாகக் கொள்கின்றன. ஆமைகள் தன் அங்கங்களை தன் உடலுள் ஒடுக்கிக் கொண்டு விடுகின்றன. இவைகளை உதாரணமாகக் கொண்டு யோகிகள் பின்பற்ற வேண்டும்.

புலனடக்கமும் தேக ஆரோக்கியமும் நீண்ட ஆயுளும் பெற யோகிகளுக்கு உதவுவது. அவர்கள் முறையாகப் பயின்று வரும் பிராணாயாமமே.

மூச்சுக் காற்றைக் கட்டுப்படுத்தி நிதானமாக கால அளவோடு சுவாசிக்கும் பயிற்சியே பிராணாயாமம். இதை தத்துவரீதியில் மட்டுமின்றி விஞ்ஞான ரீதியிலும் ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள்.

குறைவாகவும் மெதுவாகவும் மூச்சு விடும் ஜீவன்களுக்கு ஆயுள் காலம் அதிகம். இந்த நியதியின் அடிப்படையில் பிராணாயாமம் ஆராய்ச்சி உருவாகியிருக்கிறது. ஒவ்வொரு பிராணியும் ஒரு நிமிஷத்தில் எவ்வளவு தடவை மூச்சு விடுகிறது? அதன் பூரண ஆயுள் என்ன? அந்த விவரத்தைக் காட்டும் பட்டியல் இது.

பிராணி	ஒரு நிமிஷத்தில் சுவாஸ எண்ணிக்கை	நிறை ஆயுள் ஆண்டு
முயல்	38-39	8
புறா	36-37	8-9
குரங்கு	31-32	20-21
நாய்	28-29	13-14
ஆடு	31-34	11-13
பூனை	24-25	12-13
குதிரை	18-19	48-50
மனிதன்	12-13	100
யானை	11-12	100
சர்ப்பம்	7-8	120
ஆமை	4-5	150

பிரான சக்தி

இப்பிரபஞ்சம் ஆகாயத்தில் தோன்றி ஆகாயத்தில் அடங்குவது. இந்த ஆகாயம் பிரான சக்தியினாலேயே பிரபஞ்சமாக விளங்குகிறது. ஆகவே பிராணன் எங்கும் வியாபித்துள்ள சக்தியேயாகும். இயக்கமாகத் தோன்றுவது, பிராணன், புவிக் கவர்ச்சி, காந்தக் கவர்ச்சி இவைகளாகத் தோன்றுவது பிராணன் உடலின் தொழிலாகவும், நரம்பிலுள்ள

ஓட்டமாகவும் எண்ணத்தின் வலிமையாகவும் தோன்றுகிறது. பிராண சக்தி, எண்ணம் முதலாக இழிந்த சக்தி முடிய அனைத்தும் பிராணனின் வெளித் தோற்றமே.

ஒவ்வொரு சுவாசமும் ரேசகம், பூரகம், கும்பகம் என மூவகைத் தொழில் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. உஸ்வாசம் (பூரகம்) செய்து கும்பித்தால் (பூரணமானால்) நாடி நரம்புகளில் எல்லாம் புராணன் புகுந்து கொண்டு அவைகளை விரிவடையச் செய்யும். நிஸ்வாசம் (ரேசகம்) செய்து கும்பித்தால் பிராண சக்தி வெளியிலிருந்து அந்த நாடி நரம்புகளை அமுக்கிப் பிசைந்து வலிவுறச் செய்யும்.

நன்றாக இடித்துப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட அப்பளத்து மாவினால் வெகு லேசான அப்பளம் இடலாம். ஒரு சிறிய உருண்டை இட இட விரிகிறது. எண்ணெயில் போட்டால் இன்னும் விரிகிறது. அது போல ரோக பூரக கும்பகங்களால் நரம்புகள் விரிந்து குவிந்து சுத்தப்படுகின்றன.

நாடி நரம்புகள் விரிந்து குவியும் சக்தி வாய்த்திருப்பதே பிராண ஓட்டமாகிய நாடி நடைக்குக் காரணம். இதற்குத் தமிழில் "வாசி வசம்" என்பர். பிராணன் மனோரூப ஜீவனுக்கு குதிரையைப் போல வாகனமாக இருப்பதால் அதற்கு "வாசி" என்ற பெயர் பொருத்தமே. இப்பிராணாயாமம் இயற்கை செயற்கை என இரு வகை இயற்கை தானாக நடத்தல், செயற்கை ஒன்றைப் பார்த்து பிரயத்தன பூர்வமாக நடத்தல், இது சம்பந்தமாக ஸ்ரீ சதாசிவ பிரும்மேந்திர யோகிஸ்வரர் கூறியிருப்பதாவது:

பிராணாயாமம் - பிராக்ருதம், வைகிருதம் என இரு வகை. இவை இரண்டுமில்லாது நிற்பது கேவல கும்பகம்.

பிராக்ருத பிராணாயாமம்

பிராண வாயு நிஸ்வாச உஸ்வாச ரூபமாய் சுபாவமாகவே (தானாகவே) போய் வந்து கொண்டிருப்பது. இது எல்லோருக்கும் நடக்கிறது.

வைகிருத பிராணாயாமம்

சாஸ்திரங்களில் சொல்லியிருக்கிறபடி ரேசக பூரக கும்பகங்களில் கிரமம் அறிந்து வாயுவை நிறுத்தல். இவ்விரண்டு முறையும் யாருக்கு க்ஷண மாத்திரத்திலேயே சித்தியாகுமோ அதுவே கேவல கும்பகம்.

இதில் பிராக்ருதம் மௌன மந்திரவாதி வித்யையில் பயனான அஜபா மந்திர யோகமாகும். வைகிருதம் பிரயத்யனம் மூலம் செய்யப்படும் பயனான லயயோகம். கேவல கும்பகம் - வாயு, மனதோடு கூடி ஸ்திரமாய் நின்றபடியால் காரிய காரண ஐக்கிய ரூப ஹடயோகம்.

இயற்கை, செயற்கை, கேவலம் என்ற இம்மூன்று செயலுக்கும் தான், நான், தானவன் என்கிற சப்தார்த்தத்தின் லக்ஷ்யங்கள் கர்த்தாவாக இருக்கும்.

"தான்" என்ற சப்தார்த்தத்தின் மந்திர லக்ஷ்யம் ஆத்மா.

"நான்' என்ற சப்தார்த்தத்தின் லக்ஷ்யம் அகங்கார புருஷன்.

"தானவன்" என்ற சப்தார்த்தத்தின் மந்திர லக்ஷ்யம் பிரம்மாத்மைக்ய ஸ்வரூபனான யோகி பிராணாயாம சித்தியினால் பூத பௌதிகங்கள் ஒன்றில் ஒன்று ஒடுங்கவும், ஒன்று மற்றொன்றாக வரியும்படியும் செய்யலாம். இதற்கு நாடி சுத்தியும், பிராண சுத்தியும் அவசியம் நாடி சுத்தி உண்டானால் தேக சுத்தி தானே ஏற்படும். ஹ்ருதய சுத்தி உண்டானால் ப்ராண சுத்தி தானே ஏற்படும். அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம் இம்மூன்று கோசங்களும் சுத்தப்பட்டால் எதுவும் சாத்யமாகும்.

"ஒரு மூச்சு பிடிக்கிறாயா ?"

நெல் குத்தும் பெண் "அக்கா ஒரு மூச்சு பிடிக்கிறாயா?" என்பாள் ஒரு மூச்சு பிடிக்கிற காலம் ஒத்தாசை செய்கிறாயா? என்று இதற்கு அர்த்தம். இவர்கள் உலக்கையைத் தூக்கிப் போடும் ஒவ்வொரு குத்தும் மூச்சு கால அளவை பொருத்திருக்கும். உலக்கையை மேலே தூக்கும் காலம் பூரகம் (உஸ்வாசம்) தூக்கின உலக்கையை குறி தப்பாமல் இலக்கைப் பார்த்து நிறுத்தும் காலம் கும்பகம் (மூச்சு அடங்கி நிற்கும் காலம்) உலக்கை உரலில் விழும் காலம் ரேசகம் (நிஸ்வாசம்) இது ஹூம்காரத்வனியுடன் விளங்கும்.

இது மூச்சளவு ஒன்று; இப்படி 21600 மூச்சு கொண்டது ஒருநாள்.

ஆறாதாரங்களில் இந்த சுவாசக் கணக்கு

மூலாதாரத்தில் சுவாஸம்	500
சுவாதிஷ்டானத்தில் சுவாஸம்	6000
மணிபூரகத்தில் சுவாஸம்	6000
அனாகதத்தில் சுவாஸம்	6000
விசுத்தியில் சுவாஸம்	1000
ஆக்ஞையில் சுவாஸம்	1000
நாதாந்தத்தில் சுவாஸம்	1000
	21600

நமக்கு உடலுக்குள் புகுந்து பார்க்கும் சக்தி இருந்தால் பிராணாயாமத்தின்போது, நாம் நரம்புகளின் நுண் அசைவுகளை நேரில் காணலாம். இவற்றினை தன்மை உணரப் பட்டால் அவற்றை அடக்கியாள முடியும்.

''கால்'' என்றால் காற்று. இதை வேகாக்கால், சாகாக்கால் என்று சொல்வது வழக்கம். அழியாத காற்று என்று அர்த்தம். இது பிராணாயாமத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. தசவாயுக்களில் முதலாவதான பிராணனை வெளியேறா வகை செய்வது. இதை கால் பிடித்தல் என்பது சித்தர் பரிபாஷை.

உன்னிலே மேலெழுத்து பனிரெண்டு அங்குலம்தான்
உயர்ந்த எட்டு அங்குலம் தான் மீள வாங்கி
தன்னியே நாலங்குலந்தாள் பாழிற்பாயும்
நலமான குண மெல்லாம் பிராண வாயு
பன்னலே நீல வர்ணந் தேவதை தான் சந்திரன்
பல பலவாம்
பொசிப்ப தெல்லாம் சிரணம் தாக்கும்
முன்னலே நாழிகைக்கு முந்நூற்று அறுபது சுவாசம்
முயர்ந்த நாளொன்றுக்கு மூச்சைக் கேளே

- திருவருட்பேறு

திருமூலர் பிராணாயாமம் பற்றிப் பாடியுள்ள திருமந்திரப் பாடல் இந்த அத்யாயத் தலைப்பில் உள்ளது அதன் அர்த்தம்.

மூச்சை இழுப்பது (பூரகம்) 16 மாத்திரை நேரம் இழுக்க வேண்டும். உள்ளிழுத்தக் காற்றை 64 மாத்திரை நேரம் உள்ளடக்க வேண்டும். அந்தக் காற்றை 32 மாத்திரை நேரம் வெளியிட வேண்டும். இயல்பாக 8 அங்குலம் உள்ளே சென்று 12 அங்குலம் வெளிப்படுகிறது.

ஈராறு கால் கொண்டு எழுந்த புரவியை
பேராமல் கட்டிப் பெரிதுண்ண வல்லீரேல்
நீராயிரமும் நிலமாயிரத் தாண்டும்
பேராறு காயம் பிரான் நந்தி ஆணையே.

சாதாரணமாக நாம் விடும் சுவாசத்தை 12 அங்குலமுள்ள ஒரு யூனிட்டால் பாவிப்பது வழக்கம். யோகிகள் இந்த சுவாஸத்தை குதிரைக்கு ஒப்பிடுவதற்குக் காரணம் ஓட்டம், துடிப்பு, அடங்காத தன்மை இவை எல்லாவற்றிலும் சுவாசம் குதிரையை ஒத்திருப்பதினால் தான்.

எல்லா குதிரைகளுக்கும் நான்கு கால்கள்தான். ஆனால் சுவாசமான குதிரைக்கு 12 கால்கள் என்கிறார் திருமூலர்.

நான்கு கால் குதிரையையே சமாளிக்க முடியவில்லையே, பன்னிரண்டு கால் குதிரையை எப்படி சமாளிப்பது? மனம் இருந்தால் சமாளிக்க முடியும்.

பிராணாயாமக் கணக்குப்படி 16 மாத்திரை அளவு சுவாசம் உள்ளிழுக்கப்பட வேண்டும். நஷ்டமாகும் வாயுவை நான்கு மாத்திரை அளவை உள்ளே அதிகப்படியாக உட்கொள்வதாக பெறலாம் இதனால் வரவு செலவு சரிக்கட்டி சமப்படுதல் ஏற்படும்.

சாதாரணமாக நாசியினால் சுவாசிக்கும் வாயுவில் கரியமிலம், உப்பு முதலிய வாயுக்கள் பிராண வாயுவுடன் கலந்துள்ளன. இவற்றில் கரியமில வாயு வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது. உப்பு வாயு என்பது பிராண வாயுவின் எரிகுணத்தைத் தணிப்பதற்காகவே உள்ளது. ஆதலால் அதுவும் நுரையீரலில் ஏற்படும் கரியமில வாயுவுடன் வெளியேறி விடுகிறது. எஞ்சி நிற்கும் பிராண வாயு ரத்த சுத்த வேலையைச் செய்கிறது. இதனால் உணவு ரத்தமாக மாறுகிறது.

இந்தக் காரியம் சிறப்பாக நடைபெற, வெளிப்பிராணவாயு பிராணாயாம முயற்சியால் சேமிக்கப்படுகிறது.

மனத்தினுடைய சக்திகள் பரந்த ஒளி கிரணங்களை போன்றவை, அவற்றை ஒன்று கூட்டினால் ஒளியைத் தருகின்றன. அறிவைப் பெற அது மாத்திரமே கருவி.

உயர்ந்த பயன் அறிவு, கலைகள் எல்லாம் நீங்கிவிடும்.

பூரணன் என்ற உணர்வு ஏற்படுவதால் எத்தகைய இச்சைகளும் ஏற்பட மாட்டாது.

மனம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஒருமனம் பட்டிருக்கிறதோ அவ்வளவு வலிமையை அது ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் செலுத்த முடியும். இப்படி ஒருநிலைப்படுத்துதல் அப்பியாசத்தால்தான் முடியும். இதன் ஒரு பகுதி சரீரத்தையும் பெரும் பகுதி மனத்தையும் சேர்ந்தது.

நம் உடலைப்பற்றி நாம் அறிந்தது மிக அற்பமே. உள்ளே நடக்கிறது. மிக நுண்ணிய அசைவுகளைக் கூர்ந்து கவனிக்கும் விவேகம் நமக்கில்லை. இயந்திரம் அனைத்தையும் இயக்கும் சக்தியைப் பற்ற வேண்டும்.

நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், மலஜலம் கழித்துவிட்டு முகம் கை கால்களை அலம்பிக்கொள்ளவும். வாய் கொப்பளிப்பதுடன் மூக்கு துவாரங்களையும் நன்கு சுத்தம் செய்யவும்.

வயிற்றில் ஆகாரம் இருக்கக் கூடாது. உணவு உண்டபின் 4 மணி நேரமும், சிற்றுண்டி சாப்பிட்ட பின் இரண்டரை மணி நேரமும், ஏதாவது பானம் அருந்திய பின் அரை மணி நேரமும் அவகாசம் கொடுத்த பின்பே பிராணாயாமப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி முடிந்த ஒரு மணி நேரம் கழித்தே உணவு உண்ண வேண்டும். கால் மணி நேரம் கழித்தே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

உடைகள் உடம்பைப் பிடிக்காதபடி தளர்வாக இருக்க வேண்டும். நல்ல வெய்யிலிலோ அல்லது மிகவும் குளிரான இடங்களிலோ பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும். உடலை பலவந்தப்படுத்துதல் கூடாது. பிராணாயாமம், ஆஸனம் இவை நிதானமாகவே செய்ய வேண்டியவை. வலி தெரிந்தால் உடனே பயிற்சிகளை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

யோகம் முடிந்த பின் லேசாக இருப்பது போன்ற நிலைமை இருக்க வேண்டும். களைப்படைந்தது போல இருக்கக் கூடாது.

"அ" என்ற சப்தத்தை விடாது சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் அந்த சப்த அலைகள் இடுப்புக் கீழ் உள்ள பகுதியை பாதிக்கிறது. "உ" என்ற சப்தம் இடுப்பிலிருந்து மார்பு வரையிலும் "ம" என்ற சப்தம் மார்பில் இருந்து உச்சந்தலை வரை பாதிக்கிறது.

இம் மூன்றும் சேர்ந்த ஓம் என்ற ஒளி இழை உடம்பு முழுவதற்குமே ஒரு புத்துணர்வை அளிக்கும். அதிகாலை அஸ்தமனவேளை பிராணாயாமத்திற்கு ஏற்றவை. தனி அறையாக இருப்பது நல்லது. அந்த அறை பரிசுத்தமாக இருக்க வேண்டும். உடலும் ஸ்நானம் செய்து சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். இறைவன் படங்கள், தூயப் புகை இருப்பது தக்க சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

எல்லா உயிரும் மகிழ்ச்சியுற்றிருக்க வேண்டும் என்றும் இந்த உடல் சுகமாகவும் பலமாகவும் இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த உடம்பைப் பற்றிய சுய நம்பிக்கை முதலில் வேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்யும்போது நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். முள்ளந் தண்டு நேராக இருக்க வேண்டும். மார்பு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். மூச்சு நாம் சாதாரணமாக விடுகிற மூச்சு போல் அல்ல. அளவுபட்ட முறையாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளித் தள்ளுதல் வேண்டும். இது முதல் பாடம்.

சிறிது காலம் அப்யாஸத்த பின் "ஓம்" அல்லது வேறு ஏதாவது மந்திரத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டு பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். இதனால் களைப்படைந்த நரம்புகள் உறுதி பெறும். இந்த அப்யாஸத்தின் பயன் முகத்தில் தேஜஸ் உண்டாகும். இனிமையான குரல் ஏற்படும்.

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்தபடி இந்த உடல் நிலம், நீர், காற்று, தீ, ஆகாயம் ஆகியவைகளால் ஆகியது.

பிருத்வியை ஜலத்திலும், ஜலத்தை அக்னியிலும்,
அக்னியை காற்றிலும் (பிராணனிலும்) கரைக்கலாம்.

---

* பிராணாயாம யந்திரம், காயத்ரீ விவரம் "தேவி காயத்ரீ" என்ற பிரதிபாவின் புத்தகத்தில் காணவும்.

பிராணாயாம ஸித்தியினால் இந்த பூத பௌதிகங்களை ஒன்றிலொன்று ஒடுங்கவும். ஒன்று மற்றொன்றாக விரியவும் செய்யலாம்.

மின்சார சக்தியினால் ஜலத்தை பிராண வாயு (ஆக்ஸிஜன்) ஜல வாயு (ஹைட்ரஜன்) என்று இரு வாயுக்களாகப் பிரிக்கலாம் போல பிராண சக்தியால் தேகத்திலுள்ள கடின அம்சங்களை ஜலத்திலும், ஜல அம்சங்களை தேயு, வாயுக்களிலும் கரையும் படியும், கரைந்ததை திரண்டு கூடி உருவாக்கவும் செய்யலாம்.

இடப்புற நாசியினால் காற்றினை உள்ளிழுத்துப் பூரித்துப் பிறகு கணப்பொழுதும் நிறுத்தாமல் உடனே இடப்புற நாசியை மூடிக்கொண்டு வலப்புற நாசியினால் உள்வாங்கிய காற்றை வெளிப்படுத்த வேண்டும். பின்பு வலப்புறத்து நாசியினால் உள்ளிழுத்து இடப்புறத்து நாசியினால் விடவேண்டும்.

இந்த அப்பியாசத்தை தினம் காலை உச்சிப் பொழுது மாலை, அர்த்தராத்திரி காலங்களில் ஒரு காலத்துக்கு மூன்று அல்லது ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும். ஒரு பக்ஷத்தில் அல்லது ஒரு மாதத்தில் நாடிகள் சுத்தியடையும். பின்பு பிராணாயாமம் அய்யசிக்க வேண்டும்.

சாதா பிராணாயாமத்தை சில காலம் பழகிய பின் இடப் பக்கத்து நாசி வழியால் சுவாசப்பையை மூச்சினால் நிரப்ப வேண்டும். மனதை இடநாடியில் ஒருமனது படுத்த வேண்டும். நரம்பின் இயக்கத்தை முள்ளந்தண்டின் மூலம் கொண்டுசென்று குண்டலினி உறையும் முக்கோண வடிவில் தாக்குவதாகப் பாவிக்க வேண்டும். அவ்விடத்து நரம்பு இயக்கம் இதனால் சிறிது நிற்கும். பின் பிங்கலை வழியாக நரம்பு இயக்கத்தை மெல்லென்று இழுப்பதாகப் பாவித்து வலது நாசி வழியே மூச்சை செலுத்த வேண்டும்.

வலது நாசியைக் கையால் அடைத்து இடது பக்கத்தினால் மூச்சை சிறிது சிறிதாக உள்ளிழுத்து பின் இரண்டு நாசியையும் அடைத்து சுவாசத்தைக் கீழே தள்ளி சுழுமுனையின் அடியைத் தாக்குவதாக பாவனை செய்ய வேண்டும். பின்னர் வலது நாசி மூலம் மூச்சை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இப்படி மாற்றி மாற்றி செய்ய வேண்டும்.

நான்கு வினாடி உள்ளிழுத்து 16 வினாடி உள்நிறுத்தி 8 வினாடி வெளியிடவேண்டும். இந்த சமயத்தில் மூலாதார முக்கோணமே நினைவில் இருக்க வேண்டும்.

கும்பகத்தில் நான்கு வகை உண்டு. அவை சூரிய பேதி, உஜ்ஜாயி, சீதளி, பஸ்திரிகா. இதே போல பந்தப் பயிற்சியும் மூன்று வகை. அவை மூலபந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜாலாந்திரப் பந்தம். இந்த

கும்பக பந்தப் பயிற்சிகள் குண்டலினியை எழுப்பும் வழிகளாதலால் "குண்டலினி எழுச்சி" என்ற அத்தியாயத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சுவாசப் பையில் மூச்சை நிறுத்தி வைக்கும் அப்பியாசத்தை அதிகமாகச் செய்யக் கூடாது. ஆரம்பத்தில் காலையில் நான்கு முறை, மாலையில் நான்கு முறை செய்யலாம். இதன் பின் சிறிது சிறிதாக அதிகமாக்கலாம். இதில் பழக்கப்பட்டால் ஒரு வித இன்பம் எழுவதைக் காணலாம். இதனால் குண்டலினி எழும்பும் சக்தி பெறும் அறிவு விளக்கம் உண்டாகும். அறிவினைத் தேடி புத்தகங்களை நாட வேண்டியதில்லை. நம் மனமே எல்லையற்ற அறிவு அடங்கிய புத்தகமாகும்.

மூச்சு மூலம் அதிக வாயு வெளிப்படுவதைக் குறைக்க வேண்டும். சிற்றின்ப யோக காலங்களில் மிக அதிகமாக மூச்சு வெளிப்படும். வெளிச் செல்லும் மூச்சுக் காற்று குறைந்து குறைந்து பழக்கப்பட்டால் அது உள்ளேயே சுழலத் தொடங்கும். உள் சுழற்சியால் வெப்பம் ஏற்பட்டு மூலாதாரக் குண்டலினி எழும்.

சுவாசப் பையின் இயக்கத்தை வயப்படுத்தியதுடன் உடலிலே நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும் நுண்ணிய இயக்கங்களை நாம் உணர வேண்டும். நம் மனம் வெளி விஷயங்களிலே ஈடுபட்ட தன்மையாகி விட்டதால் உள்ளே நிகழும் இயக்கங்களைக் காணாது போயின. இவ்வியக்கங்களை உணரத் தொடங்கினால் இவைகளை அடக்கியாள முடியும். நரம்புகள் உடல் முழுவதும் பரவி தசைகளுக்கு உயிரையும் வலிமையையும் தருகின்றன. ஆனால் நாம் அவற்றை உணர முடிவதில்லை.

இந்த கேவல கும்பக ஸித்தி பெறுவதால் என்ன பயன்?

இந்த தேகம் பிராண சக்தியிலிருந்து உண்டானதால் இதை பிராண மயமாகவே மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்பது ஸித்த புருஷர்கள் அனுபவ ரீதியாகக் கண்டுள்ள உண்மை அன்னமய கோசத்தை பிராண மயமாகச் செய்துகொள்வது சாத்யமே.

சித்தர்கள் காற்றாகப் பறப்பார்கள் என்பது அர்த்தம். அவர்கள் அன்னமய கோசத்தை பிராணமயமாக மாற்றிக் கொண்டு வேண்டிய போது உருக் கொடுத்தும், உருக் கலைந்தும் இஷ்டம்போல் வசிப்பார்கள் என்பதே.

தாயுமானவர் "ஸித்தகர் சித்த கணமே" என்று பாடியிருப்பதிலிருந்து சித்தர்கள் இத்தகைய ஆற்றல்களைச் செய்து வந்தனர் என்பதை உணரலாம்.

கல்ப சாதனங்களும் ஹடயோக அப்யாஸங்களும் செய்து தேறினவர்கள் தேகத்தை தண்ணீரில் போட்ட உப்பு போல

பிராணமயமாக இருப்பதிலிருந்து அன்னமயமாவார்கள் இதில் ஒரு அதிசயமில்லை. ஏனென்றால் பிராணன் கூட்டை விட்டுப் பிரிந்தால் இத்தேகம், தானே பஞ்சு பௌதிகங்களாகப் பிரிந்து போகிறது.

பிரகிருதி கபாலத்திலுள்ள எதையும் கால வஞ்சனம் செய்தவர்கள் கால பேதத்தால் தலைகிழாகவும் கால் மேலாகவும் மாறலாம். உதாரணம் காரைக்காலம்மையார். ஒரு யுகத்தை ஒரு நிமிஷமாகவும், ஒரு நிமிஷத்தை ஒரு யுகமாகவும் மாற்றலாம். (திருமூலர் 3000 ஆண்டுகள் உயிருடன் இருந்த இரகசியம் இதுவே).

பிராணாயாம சித்தியினால் கேவல கும்பகம் தானே ஸித்திக்கும் முடிவில் ஆத்ம பூர்ணன் என்று சொல்லும்படியான ஞான சித்தி ஏற்படும். திடமானவர்களுக்கு சூரிய நாடி (பிங்கலை) வழியே 8 அங்குலமும், சந்திர நாடி (இடை) வழியே 12 அங்குலமும் சுவாசம் நடைபெறுகின்றன.

சாதாரணமாக அரை மணிக்கு ஒரு தடவை வலது நாசி வழியாகவும், இடது நாசி வழியாகவும் மூனை மாறிமாறி வரும். சந்திர நாடி வழியே சுவாசத்தை விடாமல் வலது நாடி வழியே மூச்சு விடப் பழகிக் கொண்டால் நீண்ட காலம் வாழலாம்.

ஒரு நிமிஷத்திற்கு 15 சுவாசம் நடைபெறகின்றது. இடது நாசி வழியே சுவாசம் விட்டால் 60 அங்குல சுவாசம் நஷ்டம். வலது நாசியில் விட்டால் 40 அங்குல சுவாசம்தான் நஷ்டம். (ஆகவே 20 அங்குலம் லாபம்) சுவாசம் தூக்கத்தில் 18 அங்குல செலவாகிறது. வரவு 30 அங்குலம் (நஷ்டம் 18 அங்குலம்) போகத்தில் செலவும் 64 அங்குலம் வரவு 24 அங்குலம் (நஷ்டம் 40 அங்குலம்)

பிராண வாயுவை நாம் உள்ளுக்கு இழுக்கும்போது மார்பு வரை சென்று திரும்பும் பிராண வாயுவை வலிந்து உள்ளுக்கு இழுப்பதால் மூலாதாரம் வரை சென்று திரும்புகிறது. இதனால் ரத்தம் சுத்தமாக்கப் பட்டு சூடுண்டாகிறது. 72000 நாடி நரம்புகளுக்கும் விரைவில் செலுத்தப்படுகிறது. இதனால் நாடி சுத்தம் ஏற்படுகிறது. காலையில் கிழக்கு முகமாகவும் மாலையில் மேற்கு முகமாகவும் இருந்து சூரிய ஒளி முகத்தில் படும்படிச் செய்தால் அந்த ஒளியில் ஊதா நிறமாகிய (Ultra Violet) ஒரு வித சக்தி பிராண வாயுவோடு கலந்து உட்செல்லும்.

பிராணயாமம் செய்பவர்கள் உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உப்பு, புளி, காரம் இவைகளை நீக்கி வறுத்த உடைத்த பச்சைப் பயிறு (அரைக்கால்படி) தீட்டாத பச்சரிசி (அரைக்கால்படி) இவ்விரண்டையும் சேர்த்து கஞ்சி வடிக்காமல் பொங்கி ஒரு வேளை சாப்பிடவேண்டும். மற்ற இரண்டு வேளையும் பால் பழம் சாப்பிடவேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்பவர்கள் கல்பம் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்தல் நல்லது எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுவது கூடாது.

கல்பம் செய்யும் முறை

வெள்ளை மிளகு 10 பலம்
பாதாம் பருப்பு இரண்டரை பலம்
கஸ்தூரி மஞ்சள் இரண்டரை பலம்
கடுக்காய் சோலி இரண்டரை பலம்
நெல்லிக்காய் தோல் இரண்டரை பலம்
புலாங்கிழங்கு இரண்டரை பலம்
வேப்பம் பருப்பு இரண்டரை பலம்

இவைகளை வெய்யிலில் நன்கு காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து கால்படி பசும்பாலில் 3 பலம் தூளைக் கரைத்து சுண்டக் காய்ச்சி சிரசு முதல் பாதம் வரை தானே தேய்த்துக் கொண்டு அரை மணி நேரம் ஊறி சூரிய உதயத்திற்கு முன் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாம பயிற்சி வகைகள்

சுகப் பிராணாயாமம் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி அதை "பிராணன்" எனப்படும் தெய்வீக உயிர் சக்தியின் ஆளுகைக்கு கொண்டு வருவதுதான் பிராணாயாமம்.

சுகப் பிராணாயாமம்: சுகமான எளிமையான சுலபமான முறையில் செய்யப்படுகிறது. வஜ்ர ஆசனத்தில் (மண்டி போட்டு உட்கார்ந்து) அமர்ந்து மூச்சை ஆழ்ந்து உள் இருந்து வெளியிட வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு நிமிஷங்கள் செய்யவும், பின் ஆறு நிமிஷம் இளைப்பாற வேண்டும். இதைச் செய்த பழககப்பட்ட பின் வேறு முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

அடுத்தபடி நான்கு வரை எண்ணி சுவாசத்தை உள்ளிழுப்பது. நான்கு வரை எண்ணி சுவாசத்தை வெளியிடுவது. இதற்கு **"சமவிருத்த பிராணாயாமம்"** என்று பெயர். பின் 6க்கு 6, 8க்கு 8 என்று உயர்த்தலாம். மூன்றாவது விசம விருத்த பிராணாயாமம் இதில் உள்ளிழுக்கும் மூச்சை அதை இழுத்த அந்த அளவு எண்ணிக்கை காலத்திற்கு உள்ளே இருத்தி வைத்துக்கொண்டு அதே எண்ணிக்கை காலத்தில் வெளியிடுவது 6X6 செய்து பின் 8X8X8 செய்யலாம்.

யோகப் பிராணாயாமம்: மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தல், உள்ளேயே இருத்திக் கொள்ளல், வெளியிடுதல் வெளியிட்ட மூச்சை அதே கால அளவிற்கு இழுக்காதிருத்தல், இதையும் 6, 8 விகிதத்தில் செய்து பழக வேண்டும்.

இப்பயிற்சிகளால் நுரையீரல்கள் விரிவடையும்.

விபாகப் பிராணாயாமம்: இதைப் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளில் அரிச்சுவடி எனலாம்.

நுரையீரல் மூன்று பகுதிகளையுடையது. கிழ்ப் பகுதி (அடி வயிற்றின் கிழ்) இதற்கானது அதமப் பிராணாயாமம், நடுப்பகுதி இதற்கானது மத்யம பிராணாயாமம், மேற்பகுதி (கழுத்துப் பட்டைக் கிழ்) ஆத்யம பிராணாயாமம். இம்மூன்றையும் செய்ய முட்டிப் போட்ட வஜ்ர ஆசனம் சிறந்தது. முதுகெலும்புத் தண்டு நேராக இருக்க வேண்டும்.

அதமப் பிராணாயாமம் ஒரு கையை, கிழ் விலாப் பகுதியை தாங்குவதாக வயிற்றின் மீது வைத்துக் கொண்டு உள்வாசமும், வெளி ஸ்வாசமும் செய்ய வேண்டும். இந்த மூச்சு விடுவதால் கைகள் அசைந்து கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் இரு விலா அடிப்பக்கமும் தாங்குவது போல் வைத்துக் கொண்டு மனதை நுரையீரல்களுக்குள் குவியுமாறு எண்ணி சுவாசிக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் முதுகுப் பக்கமாக முதுகெலும்பு இருக்கும் பக்கமாக வைத்துக் கொண்டு சுவாசிக்கவும், இந்த பிராணாயாமம் 3 முதல் 6 தடவை செய்ய வேண்டும்.

படுக்கப் போகுமுன் பிராணாயாமம் செய்தால் தூக்கம் வராது.

மத்யம பிராணாயாமம்

ஒரு கையை மார்பகத்தில் வைத்து சுவாஸிக்கவும், இந்த சுவாஸத்தால் கை அசைந்து கொடுக்க வேண்டும்.

பின் இரண்டு கைகளையும் விலாப்புறப் பக்கவாட்டத்தில் அக்குள் கிழ், உள்ளங்கை பக்கவாட்டத்தில் பதித்தாற் போல வைத்து சுவாஸிக்க வேண்டும். பின் விரல்கள் முதுகெலும்பைச் சுட்டிக் காட்டும்படி முதுகுப் பகுதியைப் பிடித்தாற் போல வைத்துக் கொண்டு சுவாசியுங்கள் (3 முதல் 6 தடவை)

ஆத்யம பிராணாயாமம்

(கழுத்துப்பட்டை எலும்பு சுவாஸ முறை)

ஒரு கையை நெஞ்சின் மேல் கழுத்துப்பட்டை எலும்புக்குச் சற்று கிழ் வைத்து சுவாஸிக்கவும். கை மேல் நோக்கி அசையும்படி சுவாசிக்க வேண்டும். பின் கைகளை இடுப்புகளின் பக்க வாட்டத்தில் அக்குள் உடலுடன் ஒட்டாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின் சுவாஸியுங்கள்.

அடுத்து புஜங்களை தோள்களுக்கு மேல் தூக்கி உள்ளங்கைகளை முதுகுப் பகுதியில் (நுரையீரலின் பின்புற மேல்பகுதியில்) வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனதை இந்தப் பகுதியின் ஒருமுகப்படுத்தி சுவாஸியுங்கள்.

தன்னிச்சையாக நடைபெறும் சகஜமான சுவாச முறையல்ல இது.

மஹத்யோக பிராணாயாமம்

உள்ளிழுத்து கட்டுப்படுத்தப்படும் மூச்சுக் காற்று முதலில் நுரையீரல் அடிவயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்கிறது. பின் அடைப் பகுதிப் பக்கம் செல்கிறது. அதன் பின் கழுத்துப் பட்டைப் பகுதியை நிரப்புகிறது. ஆரம்ப காலத்தில் மூச்சு இழுக்கப்பட்ட காலத்திற்கு எவ்வளவு நேரம் இருந்ததோ அதே நேரம் அளவுக்கு தான் மூச்சை உள்ளடக்க வேண்டும்.

பிராணாயாமம் கிரியைகள் மொத்தம் 99. அவை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதில் முதல் பிரிவு நல்ல தேக ஆரோக்கியத்தை முன்னிட்டு உடலை வசப்படுத்தி ஒரு ஒழுங்கு முறைக்கு உட்படும் வகையில் செய்யப்படும் வெறும் உடல் சம்பந்தமான சுவாஸப் பயிற்சிகளே.

இரண்டாவது பிரிவு தியானப் பிராணாயாமம். புலனொடுக்கும் மனதை ஒன்றச் செய்தல் என்கிற தாரணை, தியானம் ஆகிய உயர் கட்டங்களை கைவரச் செய்யும் முறையைக் கூறுவது.

மூன்றாவது பிரிவு உடலுக்குள் புதைந்திருக்கும் ஜீவாதார சக்தியை எழுப்பி தன் வசப்படுத்தி நிர்வகிக்கும் முறையைக் கூறுகிறது. முதலில் கூறப்பட்ட சுலபமான பிராணாயாம முறைகள் பழகினால்தான் பின் இரண்டு கட்டங்களும் சாத்யமாகும்.

கிரியா யோகம்

மனக் கட்டுப்பாடு உடல் தூய்மை சுவாஸக் கட்டுப்பாடு, ஓம்காரத் தியானம், இதெல்லாம் அடங்கியது கிரியா யோகம். சாதாரண மனிதர் தங்கள் சுவாஸத்தின் மூலம் ரத்தத்திலுள்ள கரியமில வாயுவை வெளியேற்றி பிராண வாயுவை உட்கொண்டு உடம்பிற்குப் புத்துயிரளிக்கும் சக்தியைப் பெறுகின்றனர்.

உடம்பின் பயிற்சி பற்றியே கிரியா யோகம். இதனை முற்றுப் பெறாமல் வேறொன்றில் இறங்கக் கூடாது. குரு துணை வழி நின்றே யோகப் பயிற்சி முயலப்பட வேண்டும். திருமந்திரம் மூன்றாம் தந்திரத்தில் முதல் பத்து அதிகாரங்கள் கிரியா யோகம்.

இரண்டாவதான ஆதார யோகம் 11 முதல் 17 வரை கூறப்படுகிறது. 17 முதல் 27 வரை நிராதாரப் பயிற்சிகள் கூறப்படுகின்றன.

இம்மூன்றையும் பயின்றால் உடம்பு, உள்ளம், அறிவு இம் மூன்றும் வளமுறுதல் நிச்சயம்.

கிரியா யோகத்தைப் பழகுவதன் மூலம் சுவாஸமின்றியே இந்த உடலை சுத்தப்படுத்தும் முயற்சி சாத்தியமாகிறது. இதன் விளைவாக மற்ற சாதகர்களுக்கு எளிதில் கிடைக்காத சுவாஸமின்றி இருக்கும்

நிலை (Breathless State) கிரியா யோகத்திற்குக் கிட்டுகிறது. இதனால் சவிகல்ப சமாதி. நிர்விகல்ப சமாதி எளிதில் அடைய முடியும்.

கிரியா யோக தீக்ஷை அளிப்பதற்கு கடைப்பிடிக்கப்பட்ட கண்டிப்பான கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக கிரியா யோகிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாயிற்று. காலப் போக்கில் கிரியா யோகமும் மற்ற ராஜயோக நெறிகளும் மங்கின. சாதகர்களிடையே பயத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு தாழ்ந்தது.

கிரியா யோகம் உடலை நன்கு வைத்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சி, ஆன்மயோகத்தை சிவயோகமாக்கும் பயிற்சி; ஆதார யோகம் உள்ளத்தை ஒருமுகமாக்கும் பயிற்சி - இம் மூன்றினால் ஏற்படுவது சித்தி, அருள் சித்தி, முக்தி சித்தி, இங்கு முக்தி சித்தியே பேரின்ப நிலை.

தத்துவ விளக்கம்

ஆறாறுக்கு அப்பால் அறிவால் அறிபவர்
ஆறாறுக்கு அப்பால் அறிவால் பெறுபவர்
ஆறாறுக்கு அப்பால் அறிவாம் அவர்கட்கே
ஆறாறுக்கு அப்பால் அரன் இனிதாமே - திருமூலர்

ஆறாறு (6X6) 36 தத்துவங்கள். சில தத்துவம் 5, வித்யா தத்துவம் 7, ஆத்ம தத்துவம் 24, இவை எல்லாம் சேர்ந்து 36. இந்த 36-ம் செயல்பட்டால்தான் இந்த உடம்பு ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும். ஆகவே குண்டலினி யோகம் பற்றி அறியுமுன் இந்த அறிவும் வேண்டும்.

ஆண்டி தத்துவம் * 1 முதல் 20 வரை இது பாசதத்துவம் அல்லது ப்ரக்ருதி தத்துவம் என்று பெயர்.

25 முதல் 31 வரை - வித்யா தத்துவம் ** பசு தத்துவம் அல்லது மோகினி தத்துவம் அல்லது அசுத்த மாயா தத்துவம் என்று பெயர்.

32 முதல் 36 வரை சிவ தத்துவம் *** சுத்த தத்துவம் அல்லது சுத்த மாயா தத்துவம் என்று பெயர்.

சுத்த மாயா மீது, இறைவனின் ஞான சக்தி செயல்படும் போது நாதம் உண்டாகிறது. இதுவே சிவதத்துவம். நாதத்தினின்று வருவது விந்து. அதன் அதிதேவதை சக்தி.

---

* பஞ்சபூதம் 5, ஞானேந்திரியம் 5, கர்மேந்திரியம் 5, பிராணாதி வாயுக்கள் 5, அந்தக்கரணம் 4 - ஆக 24 ஆன்ம தத்துவம்.

** மாயா தத்துவம் - மாயா, கலா, காலா, நியதி, வித்யா, ராக, புருஷ தத்துவங்கள் - ஆக 6 வித்யா தத்துவங்கள்.

*** சிவம், சக்தி, நாதம், விந்து, சுத்த வித்யை - ஆக 5 சிவ தத்துவம்.

இதன் இயல்பு செயலாற்றல், இதற்கு அடுத்தது சாதாக்ய தத்துவம். ஞானமும் கிரியையும் சம அளவில் இதில் அமைந்துள்ளது. இதற்கு அடுத்தது ஈஸ்வரத் தத்துவம் இது இருக்கும் போது கிரியா சக்தி மிகுந்தும் ஞானம் குறைந்தும் காணப்படும். இதற்கு அடுத்தது சித்த வித்யை அதுவே அறிவில் மிகுதி. இது ஆன்மாவிலிருந்து ஆணவத்தையும் அழுக்கையும் போக்க வல்லது.

உயிரானது சக்தியாகிய அம்பிகையுடன் நாதவிந்து என்ற ஓசை ஒளியுடன் 36 தத்துவங்களையும் கடந்து இறைவனின் திருவடியை அடைகிறது.

முப்பது முப்பது முப்பத்தாறு வரும்
செப்பு மதிலுடைக் கோவிலில் வாழ்வர்
செப்பு மதிலுடைக் கோயில் சிதைந்த பின்
ஒப்பிலனைவரும் ஒட்டெடுத்தாரே - திருமந்திரம்

மாயை மூன்று :
1. சுத்த மாயை (தூய மாயை)
2. அசுத்த மாயை (தூய்மையற்ற மாயை)
3. பிரக்ருதி மாயை (மூலப் பகுதி)

சுத்த மாயயில், ஸூக்ஷ்மை, பைஸந்தி, மத்திமை, ஸூக்ஷ்ம வைகரி, ஸ்தூல வைகரி என்ற வாக்குகளும் சாந்தி, வித்யை, பிரதிஷ்டை, நிவர்த்தி என்ற கலைகளும் வாக்கின் தொடர்பான அக்ஷரம், பதம், மந்திரம் என்பனவும் அடங்கும்.

சுத்த மாயை

நாதம் விந்து சாதாக்கியம் ஈஸ்வரம் சுத்த வித்யை

இந்த 5-ம் சுத்த தத்துவங்கள்

அசுத்த மாயை

காலம் நியதி கலை

புருஷன்

விந்தை

அராகம்

காலம் - சென்றது, நடப்பது, வருவது.
நியதி - அவரவர் வினையை அவரவர்களே அனுபவிப்பது.
கலை - ஆன்மாவின் ஆனவத்தை சிறிது அகற்றும்.
வித்தை - ஞானத்தை பிரகாசிக்க செய்யும்.
அராகம் - பெற்றதிலிருந்து பெறாததின் மீது ஆசை.
புருஷன் - விஷயங்களில் அழுத்தம்.

பிரகிருதி மாயை

(கலை தத்துவத்திலிருந்து தோன்றின)

குணம் புத்தி அகங்காரம்

தைசுதம் (தெளிவு)	வைகாரிகம் (செலவு)	பூதாதிகம் (தாழ்வு)
மனம் சித்தம்	கர்மேந்திரியங்கள் 5	தன்மாத்திரை 5

ஆகவே சித்த மாயையில் உள்ள சிவ தத்துவம்	5
அசுத்த மாயையில் உள்ள வித்யா தத்துவம்	7
பிரகிருதி மாயையிலி உள்ள ஆத்ம தத்துவம்	14
ஆக	36

மாயை	தலைவர்	செயல்
சுத்த மாயை	சிவன்	கவிகற்ப அறிவு
அசுத்த மாயை	அனந்தர்	மயக்க அறிவு
பிரகிருதி மாயை	ஸ்ரீ கண்டர்	அக்ஞானம்

தத்துவ உட்பிரிவுகள்

(தாத்துவிகம்)

மண்ணின் கூறு	- எலும்பு, தசை, மயிர், தோல், நரம்பு	5
நீரின் கூறு	- சிறுநீர், ரத்தம், கபம், வியர்வை, சுக்கிலம்	5
தியின் கூறு	- இதய வெம்மை, கண்ணின் வெம்மை, உடல் வெம்மை, ஜீரணிக்கும் செயல் பைத்தியம்	5
காற்றின் கூறு	- பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிரிகதன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன்	10
விண்ணின்கூறு	- அத்தி, அலம்புடை, இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்னை, காந்தாரி குனதை, சங்கினி, சிகுவை, புருடன்	10
மனம் கூறு	- காமம், குரோதம், மதம், லோபம், மோகம்	5

(இவை பஞ்சிகரணத்தின் விளக்கப்பட்டுள்ளன)

தொழில் கருவி	- பேச்சு, நடை, கொடை, விடுகை, இன்பம்	5
அறிகருவி	- சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, மனம்	5
வாக்கு	- ஸுக்ஷ்மை, பைசந்தி, மத்திமை, வைகரி	4
குணம்	- சத்யம், ரஜஸ், தமஸ்	3
அகங்காரம்	- தைசதம், வைகாரிகம், பூதாதிகம்	3
	ஆக	60

அத்துவாக்கள்

உயிரின் விடுதலைக்கு உரிய பெருவழி ஆறு. (வழி அத்துவா) மந்திராத்வா, பதாத்வா, வர்னாத்வா, புவனாத்வா, தத்துவாத்வா, கலாத்வா. இந்த ஆறும் கலையில் ஒடுங்கும்.

கலை அதன் தெய்வம்	மந்திரம்	பதம்	எழுத்து	புவனம்	தத்துவம்
நிவர்த்திக் கலை (பிரும்மா)	22	8	1	100	1
பிரதிஷ்டைக்கலை (விஷ்ணு)	2	1	24	56	23
வித்யா கலை (ருத்திரன்)	2	20	7	27	7
சாந்தி கலை (மகேஸ்வரன்)	2	11	3	18	3
சாந்தியாதீதக்கலை (சதாசிவம்)	3	1	16	15	2
	11	61	41	324	36

நிவர்த்தி - உயிரின் மலத்தைச் சிறிது நீக்கும்
பிரதிஷ்டை - உயிரின் பரிபாகப் பகுதியைப் பதிவு செய்யும்
வித்யா - ஆன்மாவின் அறிவை விளங்கச் செய்யும்
சாந்தி - உயிருக்கு அமைதியை உண்டாக்கும்
சாந்தியாதீதம் - மேலான அமைதி (ஆனந்தம் ஏற்படச் செய்யும்)

இந்த கலைகளும் சித் சக்தியில் ஒடுங்கும். சித் சக்தி சிவத்தின் ஒடுங்கும். சிறந்த நிலம் போலுள்ளது சிவம். நீர்போல உள்ளது ஆத்மா. நீருள் உப்பு போல் உள்ளது ஆணவம். நீர் மேல் உள்ள காற்று போல் உள்ளது கன்மம். காற்றால் எழும் அலைகள் போல் உள்ளது ஆன்ம அறிவு. காற்றைப் போன்ற கன்மத்திற்குத் தக்கபடி விருப்பு, அறிவு, செயல்கள் மூன்றும் விளையும். இம்மூன்றும் பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேஸ்வரன், சதாசிவன் எனும் ஐவரை செலுத்தும்.

பிரும்மா -	"அ" காரத்தை செலுத்துபவர்	அ - அகங்காரத்தை செலுத்தும்
விஷ்ணு -	"உ" காரத்தை நடத்துபவர்	உ - புத்தியைக் செலுத்தும்
ருத்திரன் -	"ம" காரத்தை இயங்குபவர்	ம - மனதைச் செலுத்தும்
மகேஸ்வரன்-	விந்துவை சுழற்றுபவர்	விந்து - சித்தத்தைச் செலுத்தும்
சதாசிவர் -	நாதத்தை நடத்துபவர்	நாதம் - புருஷனாகிய உயிரைச் செலுத்தும்

இவைகள் பம்பரம் போல இவ்வுடலை ஆட்டிவைக்கின்றன. தத்துவம் 36, தாத்துவிகம் 60, அத்துவா 6, ஆன்மாவை ஆட்டிப் படைக்கும் கலைகள். இவை ஆன்மாவின் சேவகர்கள் ஆனால் நடப்பது, ஆன்மா இவைகளுக்கு சேவகனாக இருக்கிறது.

ஒயர்லெஸ் முயற்சி - குண்டலினி எழுச்சி - கும்பக பந்தகப் பயிற்சிகள் அஜபை - நாதநாதங்கள் - மந்திர மகிமை கமல தளங்களும் அக்ஷரங்களும் - கேசரி முத்திரைப் பயிற்சி - ஆத்ம ஜோதி தரிசனம்.

குண்டலினி யோகம்
(பன்னிரண்டாவது அத்தியாயம்)

மூலத் துதித் தெழுத்த முக்கோண சக்கிரத்துள்
வாலை தளைப் போற்றாமல் மதி மறந்தேன் பூரணமே
- பட்டினத்தார்

உயிருள்ள வஸ்துக்கள் எல்லாவற்றிற்குள்ளும் மூலாதாரமாக விளங்குவது பிராண சக்தியே. வாசனைக்கு இருப்பிடமாக இருக்கின்ற மலர் போல, பிராணனுக்கு இருப்பிடமாக இந்த குண்டலினி இருக்கிறது. இதன் ஸூக்ஷமத்தை அறிந்து இத்துடன் இரண்டறக் கலந்து நிற்பதே யோகத்தின் முடிவு. ஆகவே எல்லா யோகங்களையும்விட குண்டலினி யோகம் மேலானது.

எல்லா சக்திகளுக்கும் இருப்பிடம் குண்டலினி சக்தியே. எல்லா தேவதைகளுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது இதுவே. அதிஷ்டானமாக இருப்பதும் இதுவே. இதன் அனுபவ முறை ஏட்டில் எழுதி காட்ட முடியாது. வாய்மொழியாக அறிவதும் சாத்யமில்லை.

குருமுகமாக அறிந்து குரு கடாக்ஷத்தினால் சிறுகச் சிறுக அப்பியாசம் செய்தே அறிய வேண்டும். அப்பியாச காலத்திலும் அறிவது கஷ்டம். அப்பியாச முதிர்ச்சியால் கிடைக்கும் அனுபவத்தில் எல்லாம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல விளங்கும்.

"ஒயர்லெஸ் முயற்சி"

உடலிலுள்ள உணர்ச்சிகளும் இயக்கங்களும் நரம்புகள் என்ற கம்பிகள் மூலம் மூளைக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. முள்ளந்தண்டை யொட்டிச் செல்லும் ஞானேந்திரிய கர்மேந்திரிய நரம்புகளை இடை, பிங்களை, மனம்தான் நரம்பு மண்டலமாகிய இந்த பின்னலை உண்டாக்கியுள்ளது. இதனை உடைத்து விட்டால், அதாவது சுழுமுனை திறக்கப்பட்டு விட்டால் கம்பியின்றியே ("ஒயர்லெஸ்") முயற்சி நடைபெறும். ஆகவே ஸுஷும்னையை அடக்கியாள்வது முக்கியமாகும்.

சாதாரண மனிதர்களுக்கு ஸுஷும்னை கீழ் வாசல் அடைபட்டு இருக்கிறது. அதன் வழியே ஒரு தொழிலும் நடப்பதில்லை.

குண்டலினி எழுச்சி

குண்டலினி சக்தியை விழிப்படையச் செய்து இனி கிளப்ப வேண்டும். அமைதியான இடத்தில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து குதம் (ஆசனவாய்) ஸ்தானத்தை இறுக்கிக் கொண்டு பிராண வாயுவை மேல் நோக்கி செலுத்துவதாக பாவிக்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி பாவித்தால் அம்மாதிரி நடக்குமா? என்றால் மன உறுதி சக்தி (வில் பவர்) இருந்தால் நிச்சயம் நடக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு முன், தினம் காலை 6-10க்கு நிற்க வேண்டும் என்று முயன்று பாருங்கள். இரண்டு மூன்று நாளைக்கு மேல் முடியாது.

அந்த 6-10க்கு அங்கு போக முடியாமல் ஏதாவது இடைஞ்சல் வரும். முன்னதாகவே அங்கு போய் இருக்கலாம் என்றாலும் முடியாது. இதை ஒரு வாரம் ஒழுங்காக செய்ய முடிந்தாலே அந்த (வில் பவர்) அபிவிருத்தி அடைகிறது என்றே அர்த்தம். காலை ஐந்தரை மணிக்கே எண்ணம் எல்லாம் அந்த குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஆஜராவது பற்றியே இருக்கிறது. அப்போது வேறு எதுவும் மனதில் ஏறாது. பிராணாயாமம் மூலமும் இந்த (வில் பவர்) சக்தி அபிவிருத்தி அடைந்தால் "நாளை என நண்பன் என்னை வந்து பார்க்கப் போகிறான்" என்பதை மனதில் நினைத்து பலதரம் சொன்னால் நாளை அந்த நண்பன் உங்களைத் தேடி வந்து நிற்பான். ஆனால் துர்விஷயங்களுக்கு இவைகள் பயன்படுத்தப் பட்டால் பலிக்காது என்பதுடன் மட்டுமல்ல. தனக்கே கெடுதியும் விளையும்.

நன்றாக ஜீரணிக்கும்படி சொற்ப ஆகாரம் உண்டு. சுகமாகத் தூங்கி எழுந்தபின் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். இது புறத் தூய்மை. பின் சுகாசனத்தில் அமர்ந்து மனதைப் பொறி வழி போகாது தடுத்து ஒருமைப் படுத்திக்கொண்டு பூரக கும்பக ரேசகங்களால் பிராணனது வழியை சுத்தி செய்ய வேண்டும். இது அகத் தூய்மை.

சுழுமுனையில் ஏறும் குண்டலினிக் கனல் கிளர்ந்தெழும் போது நரம்புகளின் உஷ்ணம் ஏற்படும். நாவில் மந்திரம் சுழல்வது போன்ற உணர்வு உதிக்கும். பிராண வாயு கும்பகம் ஆக ஆக மூலக்கனல் மூண்டெழும் மூலக்கினியைப் பற்றி ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்தாலும் இங்கு அதன் விசேஷத்தைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

கனல் இரு வகை: ஒன்று ஸ்தூலக் கனல். மற்றொன்று நுண்மைக் கனல் விளக்கேற்றும்போது, சாணை பிடிக்கும்போது ஏற்படுவது ஸ்தூலக் கனல், உடம்பினுள் உள்ளது நுண்மைக் கனல். அனைத்தையும் ஆக்கி காப்பது இக்கனலே. இக்கனலை எழுப்புவதுதான் குண்டலினி சக்தியை எழுபுவது. இடம், வலம், சுழுமுனை மூன்றும் மூலாதாரத்தில் போய்

முடிகின்றன. இடை, பிங்கலை அடைப்பட்டிருப்பதால் அச் சூடு சுழுமுனை வழியே ஏறும்.

"தகதக" என்ற கனலின்வெம்மைக்குத் தக்கபடி குண்டலினி மேல் நோக்கும், பிராணன் குண்டலினிக்குள் அடைபட்டுக் கிடக்கும் வரை ஆன்மாவுக்குப் பிறப்புத் தொல்லை இருந்தே தீரும்.

பிங்கலை, இடைகலை இரண்டு நாடிகளும், இடையறாது செயல் படுவதால்தான் உயிர் உடலில் நிற்கிறது. இந்த இருவழி இயங்கும் பிராண வாயுவை நிறுத்தி, அதை ஸுஷுமனையில் செலுத்தும்போது அந்த நாடி விரைப்புற்று நிமிர்ந்து நிற்கும். அப்போது இடை, பிங்கலை மூலம் போக்குவரத்து நிகழாது. இப்போது உயிர் நிலை ஸுஷும்னை நாடியாகும்.

கும்பகப் பயிற்சி

குண்டலினி எழுப்ப நான்குவித கும்பகப் பயிற்சியும் பந்தப் பயிற்சியும் யோக சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

அதாப்யஸேத் ஸூர்யபேத
முஜ்ஜாயீம் சாபி சிதவீம்
பஸதாரம் ச ஸஹிதோ நாம
ஸ்யர்க சதுஷ்டயே கும்பக: !! - யோக சிகோபநிஷத்

சூரியபேதி, உஜ்ஜாயி, சிதளீ, பஸ்திரிகா என்ற நான்கு வகை கும்பங்களைக் செய்ய வேண்டும்.

சூரியபேதி: பரம்பொருளிடம் மனதை லயிக்கச் செய்து சூரிய நாடியில் காற்றை உள்ளிழுத்து கும்பகம் செய்து, சந்திர நாடி மூலம் வெளியிட வேண்டும். இதை அடிக்கடி செய்ய வேண்டும். இதனால் வயிறு சம்பந்தமான அனேகவித நோய்களும் புழுக்களால் உண்டாகும் தீங்குகளும் நீங்கும்.

உஜ்ஜாயீ: இரு மூக்குகளாலும் காற்றை இழுத்து வயிற்றில் நிறுத்தி, மெதுவாக இடது மூக்கால் வெளியிட வேண்டும். இதை நடக்கும் போதும் நிற்கும்போதும் செய்யலாம். ஏழு தாதுக்களிலுள்ள குற்றங்களை ஒழிக்கும்.

சிதளீ: வாயால் காற்றை நன்கு இழுத்து இரு மூக்குகளால் வெளியிட வேண்டும்.

பஸ்திரிகா: வயிற்றிலுள்ள காற்றை இரு மூக்குகளாலும் வெளியிட்டு உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிறகு களைப்பு ஏற்படும். வண்ணம் சூரிய நாடியால் நிரப்ப வேண்டும். பிறகு கழுத்தை வளைத்துக் கொண்டு சந்திர நாடியால் வெளியிட வேண்டும்; இதனால் வாயு, பித்த, சிலேஷ்மங்கள் ஒழியும். உடலில் சூடு அதிகரிக்கும். குண்டலினியை

விழிப்புறச் செய்யும். இந்த நான்கு பயிற்சிகளால் கும்பகம் சித்திக்கின்றது. பின்னர் மூவகை பந்தப் பயிற்சி, மூலபந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜாலாந்திர பந்தம்.

மூலப்பந்தம்: இரு விலா பக்கங்களை நன்றாக அழுத்தப் பிடித்து ஆஸனவாயை இறுக்கி மேல் எழச் செய்ய வேண்டும். இதை அடிக்கடி செய்ய வேண்டும். இதனால் பிராண, அபானன், நாதபிந்து ஒன்று சேருகின்றன.

உட்டியானபந்தம்: கும்பகத்தின் முடிவிலும் ரேசகத்தின் முதலிலும் இப்பயிற்சி செய்யத் தக்கது. முயற்சி செய்து அடிவயிற்றை நாபிக்கு மேல் ஏறச் செய்ய வேண்டும். இது பழக ஆறு மாதம் கூட ஆகும்.

ஜாலாந்திரபந்தம்: காற்றை வயிற்றில் நிரப்பியபின் கருத்தை மார்பில் அழுந்த வைப்பது இதனால் அமிர்தம் பெருக வழி ஏற்படும்.

கழுத்தை சுருங்கச் செய்வதான ஜாலாந்திர பயிற்சியாலும் ஆசன வாயை இறுக்கி மேல் எழச் செய்யும். மூலபந்தப் பயிற்சியாலும் அடிவயிற்றை மேல் எழச் செய்யும். உட்டியான பயிற்சியாலும் குண்டலினி ஸுஷும்னா நாடியில் பிரவேசிக்கும். பஸ்திரிகா கும்பகத்தால் குண்டலினி ஏழும். முதுகெம்பிலுள்ள முடிச்சுகள் காற்றால் அறுபடும் அப்போது முதுகெலும்பில் எறும்பு ஊர்வது போல உணர்வு ஏற்படும்.

பிராணன் அசையாது உறுதியாய் நிற்கும் நிலை வரும்போது பல்வேறு ஒலிகள் கேட்கப்படுகின்றன. இது பின் அத்தியாயத்தில் விளக்கப் பட்டுள்ளது. குண்டலினி ஸ்வாதிஷ்டானம் வரும்போது அக்னி ஜ்வலிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த சூடு தாங்காமல் குண்டலினி மேல் நோக்கிப் போகிறது. ஸுஷும்னையில் குண்டலினி ஏற ஏற நாடி நரம்புகளில் சூடேறும். நாவில் மந்திரம் சுழல்வது போன்ற உணர்வு ஏற்படும் இதைத்தான்.

குண்டலியதனில் கூடிய அஜபை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்ப உரைத்து

என்கிறார் ஔவையார்.

மூன்று மண்டத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழு பாம்பின் நீரவால் உணர்த்தி

என்பது அக்னி சூரிய சந்தி மண்டலங்களுடன் முட்டிச் செல்லும் விணாதண்டம் போல குண்டலினி மேலே செல்ல முயற்சிப்பதை குறிக்கிறது.

அஜபை: ஔவையார் "அஜபை" என்று குறிப்பிட்டது என்ன?

இடைகலை, பிங்கலை, ஸுஷும்னை சுவாசத்தால் உண்டாகும் சப்தமே அஜபை "ஸோ" என்னும் இந்த அஜபையை சிவ நாமம்

என்று கூறுவர். பிராணவாயுவை உட்கொள்ளும்போது "ஸோ" என்றும், நிறுத்தி நிதானிக்கும்போது "ஹம்" என்றும் சப்தம் ஏற்படுவதால் "ஸோஹம்" என்ற இந்த அஜபைக்குப் பெயர் ஏற்பட்டது. இந்த ஹம்ஸஸ்வரமானது சந்திர சூர்யர்கள் என்கிற பிராண அபான வாயுக்களால் ஒருவருக்கு சூர்யோதய முதற் மறு நாள் சூர்யோதயம் வரை 21600 சுவாஸங்களை உண்டாக்குகிறது. இந்த சுவாஸங்களின் கணக்கில்தான் மனிதனின் ஆயுள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. பிராண வாயுவை அதிகம் உள்ளுக்கு இழுப்பதால் ஆயுள் விருத்தியும் அதிகமாக வெளியே விடுவதால் ஆயுள் க்ஷீணமும் ஏற்படுகின்றன. பிராண வாயுவை கட்டுப்படுத்துவதுடன் சித்த விருத்திகளும் லயம் அடைகின்றன.

இதையே "மனோன்மணி அவஸ்தை" என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. அஜயா மந்திரம் வாய் திறந்து பேச இயலாதது குண்டலினியின் உள்வெளியாய் அடங்கி பேசாத மந்திரம் எனப் பெயர் பெற்றது. இதற்கு "ஊமை மந்திரம்" என்று பெயர். இதிலிருந்து பேசும் மந்திரம் பிறந்தது.

அஜபை என்ற ஹம்ஸ மந்திரத்தில் ஹம் உஸ்சுவாஸம் "ஸ" நிஸ்வாஸம்.

முதற்பகுதியாகிய "ஹம்" என்பது பந்தத்தையும் சப்தத்திற்கு ஆதாரமாகிய பூதாகரசத்தையும் பொருளாகக் கொண்டு "அஹம்" என்ற மாத்திரத்தால் ஆன்மாவைக் குறிக்கும் "ஸ" என்பது மோக்ஷ நிலையையும் ஸரஸ்வதி பீஜமாக இருந்து நாதத்தையும் குறிப்பதாய் சிவத்தைக் குறிப்பிடும் இம்மந்திரத்திற்கு அவயக்தம் என்றும் பெயர்.

நவநாதங்கள்

இதிலிருந்து நவநாதங்கள் உண்டாயின. இவை அவிருக்கம், ஸூனயம், ஸ்பர்சம், நாதம், தவனி, பிந்து, சக்தி, பீஜம், அக்ஷரம் இவைகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்தே மத்யமா இந்த ஒன்பது நாதங்களும் ஆறு ஆதாரங்களிலும், ஆக்ஞைக்கு 6 விரற் கடைக்கு மேல் நாதாந்தம், இது முதல் உச்சந்தலைவரை ஒன்பது இடங்களில் விளங்கும். இதனால் அக்ஷர வடிவமான வைகரீ உண்டாயிற்று.

மந்திர மகிமை

சப்தத்தின் ஆற்றலால் முளையின் சில நுண்பகுதிகள் செயல் பட மந்திரங்களை அமைத்தனர். ஸூக்ஷ்ம அசைவு, ஸ்தூல உடலில் செயல்களைத் தூண்டவும், அசைக்கவும் செய்யும் என்பதைக் கண்டனர்.

வேடனாய்ப் பிறந்து தாமஸ குணம் தலைக்கேறியவனாக இருந்ததால் (வால்மீகி பூர்வாச்சிரமத்தில்) மந்திர லக்ஷணதோடு உச்சரிக்கத்

தெரியவில்லை. ஆகவே அவனுக்கு அருகிலிருந்து மாமரத்தைக் காட்டி, அதன் பெயரை ஜபிக்கச் சொன்னார்கள். ஏகாக்ரக சிந்தையோடு "மரா மரா" என்று ஜபித்ததில் அந்த அவன் மாமரத்தோடு ஐக்கியப்பட்டு அவனே மரமாகி விட்டான்.

அவ்வனுபவத்தில் மனது ஓய்ந்து உட்கார, அப்படி லயித்த மௌன சமாதியில் அம்மரத்தின் அந்தராத்மாவான ராம நாமம் அவனது அனாகத (இருதய) சப்தத்திலிருந்து உண்டாக ராம நாமா என்று அஜபா மந்திரமாக அதை சிந்தை ஒழிந்த நிலையில் அந்தகரண விருத்தியாகி, அஹமும் ஒடுங்கிய ஒடுக்கத்தில் நிர்விகல்பமான நிதித்யாஸனம் செய்துவா "மோனம்" என்கிற மௌன சமாதி ஸித்தித்தது மோனா தீதமான வஸ்துவை அகண்டானந்த ஐக்ய போகமாக அனுபவிக்கலானர். அந்த அனுபவத்தையே ராமாயணமாக சிருஷ்டித்தார் அந்த வால்மீகி வன்மீகம் என்பது இருதய சக்தியை குறிக்கும் புற்றையும் குறிக்கும்.

கரையான் புற்றுமண், சுத்த மண்ணோடு ஜீரண சத்து சேர்ந்து உடலும் உயிரும் போல உண்மை நிலையை உணர்த்தும் அதில் குண்டலினி வாசம் செய்யும்.

கரையான் மண்ணால் வீடு கட்ட அதில் பாம்பு எப்படி குடிபுகுகிறதோ, அதேபோல தேகேந்திரியங்களுக்கு அபிமானியான ஜீவன் பஞ்ச பௌதிக க்ஷேத்திரமான சரீரத்தை ஐயாறு அல்லது பஞ்சநதம் என்ற சஞ்சீவரண விதிப்பிரவாசத்தால் அலசி அலசி கழுவி புதுப்பித்து சுத்தம் செய்துவர அதனாலுண்டான சுத்த இருதயத்தில் அனந்தன் என்கிற நித்யசாக்ஷியான கூடஸ்த பாம்பு வந்து குடிபுகுந்து கொள்கிறது.

சங்கு வலம்புரி இடம்புரி என்று இரண்டு வகை. இந்த இரண்டிலும் சப்தத்வனியை உண்டுபண்ணும் துவாரம் (தாரை) ஒன்றே அதுபோல நாடி ஒன்றானாலும் வாயுவாகிய பிராண சக்தி வலதுசாரி இடதுசாரியாக ஓடி சன்ன பின்னலாகச் சுற்றிக்கொண்டு திரிவதனால் மாயையின் ஜாலம் அதிகரித்து அறிவை விழுங்கி காலன் என்ற பீதியை உண்டுபண்ணுகிறது. (Narvus Impulses) என்று சொல்லும் பிராணசக்தி இயக்க மெல்லாம் இப்படி சன்னபின்னலாகச் சுற்றி திரியாமல் ஒரே நாடி (ஸுஷும்னை) பிரவேசம் செய்து உத்வாசனத்தால் மேல் நோக்கிச் சென்றால் ஒருவழிப்பட்ட அப்பிராண சக்தியானது பிரணவ முக்தியில் தன்னந் தானாகவே ஒடுங்கி அத்வைதானந்தத்தை கொடுக்கும்.

சங்கு இரண்டு தாரை ஒன்று சன்ன பின்ன வாகையால்
மங்கி மாளுதே உலகில் மானிடர்கள் எத்தனை?
சங்கிரண்டையும் தவிர்த்து தாரையூத வல்லீரேல்
கொங்கை மங்கை பங்கரோடு கூடிவாழலாகுமே.

கமலதளங்களும் அக்ஷரங்களும்

குண்டலினி சக்தி ஒவ்வொரு ஆதாரத்தில் பொருந்தும் போதும் அவ்வாதாரத்தைச் சுற்றியுள்ள இதழ்களில் அதிர்வு ஏற்படும். இந்த அதிர்வின் விளைவாக ஒளி ஏற்படும். இவ்வொளியையே அத்தலங்களுக்குள்ள எழுத்துக்கள் உணர்ந்தும் இதைக்குறிக்கும் "ஞானவெட்டியான்" பாடல் ஒன்று.

முத்திதரு முலத்தில் அக்ஷரமே நாலு
முதலான சுவாதிஷ்டானம் எழுத்தாறாகும்
பத்திதரு பூரகத்தில் எழுத்து பத்து
பாங்கான அனாகதத்தின் எழுத்திராறும்
சித்திரமாம் விசுத்தி தன்னில் எழுந்து ஈரெட்டாம்
சிறந்த ஆக்ஞையில் எழுத்து இரண்டுமாகும்
சக்திஎன்னும் அம்பரத்தில் எழுத்து ஒன்றாச்சு
உளர்வாழும் ஐம்பத்தோறு அக்ஷரங்காணாண்டே

(ஒவ்வொரு ஆதாரக் கமலங்களில் எழுத்துக்கள் என்ன? அந்தந்த அக்ஷரங்களின் தேவதை யார்? முதலிய விவரங்கள் "ஆறாதாரங்களில் அம்பிகை" என்ற பிரதிபா நூலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன)

ஸ்வாதிஷ்டானத்திற்கும் விசுத்திக்கும் எப்போதும் தாய்க்கும் மகனுக்குமுள்ள வாஞ்சைரூப ஆகாரஷணாசக்தியுண்டு அது பூரண சந்திர ஸ்தானமான குருபீட ஸ்வாதிஷ்டானத்திற்குமிடையே புத்தி தத்துவத்தை ஆச்ரயித்து கண்ட ஸ்தானத்தில் இருக்கிறது.

இது புருவங்களுக்கு மத்தியில் நாசி நுனி நெற்றி இவைகளைச் சுற்றி ஒரு வட்டமும் அதன் மத்தியில் ஒரு ஒளியும் ஏற்படும். இந்த ஜோதியில் மனதை நிலைநிறுத்த வேண்டும். மண்டலம் பிராஹ்மணோபநிஷத்தில் குண்டலினி யோகம் பற்றி குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

மூன்று வித திருஷ்டிகள் (பார்வைகள்) உண்டு. அவை அமா, பிரதிபத், பூரணிமா.

கண் பார்வை முழுவதும் மூடப்பட்டது. அமா திருஷ்டி பாதி திறந்தது பிரதிபத் திருஷ்டி முழுதும் திறந்தது. பூர்ணிமா திருஷ்டி இவற்றுள் பூர்ணிமா அப்பியாசமே செய்யத்தக்கது.

இவன் லக்ஷியம் மூக்கு நுனி (நாஸாக்கிரம்) அப்போது மிகுந்த இருள் தோன்றும், அதன் அப்பியாசத்தால் அகண்ட மண்டலாகாரமான ஜ்யோதி காணப்படும். அதுவே சச்சிதானந்த பிரஹ்மம்.

ஞானவெட்டியான்: திருவள்ளுவ நாயனார் இயற்றியது என்று பழங்காலப் பிரதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இவ்விதம் மனம் எப்போது சஹஜானந்தத்தில் லயமாகின்றதோ அதுவே சாம்பவீ முத்திரையாகும். அதையே கேசரீ என்றும் சொல்வார்கள். இதன் அப்பியாசத்தால் மனதிற்கு ஸ்திரத்தன்மை உண்டாகும். அதனால் வாயு ஸ்திரமாகும்.

அதன் அடையாளங்களாவன: ஆரம்பத்தில் நக்ஷத்திரத்தைப் போல் தோன்றும். பிறகு வைரக்கண்ணாடி போலும், அதன் பின் பூரணசந்திரன் போலும், பின் மத்தியான சூர்யமண்டலம் போலும், பின் நெருப்பின் ஜ்வாலை போலும் வரிசையாகக் காணப்படும்.

கேசரி முத்திரைப் பயிற்சி

நாவை உள்ளே மடக்கி உள்நாக்குத் துவாரத்தில் நிறையச் செய்து புருவங்களின் நடுவில் பார்வையை நிலைநிறுத்துவது கேசரி முத்திரை. இப்படி உள்நாக்கை அடைத்துவிட்டால் அமுத வடிவவீர்யம் யோனி வடிவ அக்னியில் விழுவதில்லை கேசரி முத்திரை மிகவும் பழக்கம் மூலம் செய்ய வரும்.

இம் முத்திரையைப் பயின்ற பின் சதாசிவத்தை இடையறாது தியானம் செய்ய வேண்டும். குண்டலினி புருவங்களின் நடுவிலுள்ள பிந்து ஸ்தானத்தை அசைக்கிறாள். சுழுமுனை நாடியே சாம்பவீ சக்தி எனப்படுகிறாள்.

நாவின் இரு பக்கங்கள் தாலு எனப்படுகின்றன. அதனடியில் ஹரீம்மை ஜபித்தால் இன்பத்தைத் தரும் அமிர்த்தம் பெறுகிறது. மேலேயுள்ள புருவங்களின் நடுவில் ஜபித்தால் குண்டலினி துரிய நிலையை அடைகிறது. அதனிலும் சிறிது மேல் நோக்கி ஜபித்தால் துரியாதீத நிலையை அடைகிறது. பிறகு பிரும்மரந்திரத்தில் ஜபிக்க வேண்டும்.

ஜீவன் எப்போதும் சுஷும்னா நாடியில் கீழும் மேலும் ஓடிக்கொடிருக்கிறது. பிராணனையும் அந்நாடியில் செலுத்தினால் இடை பிங்களைகளின் தேவதைகளான சூர்ய சந்திரர்கள் ஸுஷும்னா நாடியில் ஒடுங்குகிறது.

இந்நிலையில் அமிர்தம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது.

பிராண அபானனுக்குட்பட்ட ஜீவன் கீழும் மேலும் ஓடுகிறது. காற்று இடை பிங்கலை வழியாகச் சென்று கொண்டிருப்பதாக ஜீவன் அறியப்படுவது இல்லை. பிராணனை அபானன் இழுக்கிறது. அபானனை பிராணன் இழுக்கிறது. இவற்றிற்குட்பட்ட ஜீவன் "ஹ" என்ற ஒளியுடன் வெளிவருகிறான் "ஸ" என்ற ஒளியுடன் உள் நுழைகிறான். ஆகவே ஹம்ஸ என்ற மந்திரத்தை ஜீவன் ஜெபித்துக் கொணடே இருக்கிறான்.

இந்த ஜீவன் குடத்திலுள் உள்ள விளக்கு போல வெளியில் தெரிவதில்லை. அக்ஞானம் நீங்கினால் (குடம் உடைந்தால்) வெளிச்சம் தெரியும் குடம் உடைய உதவுபவர் குரு ஒருவரே.

ஆத்மஜோதி தரிசனம்

தத்தைர் தந்தாந் ஸமாபூட்ய பிபே
த்வாயும் சனை: சனை:
ஊர்த்வ ஜிஹ்வ: ஸுமேதாவி
ம்ருத்யு ஜயி ஸோசிராம் !! - சிதஸம்ஹிதா

பம் வரிசைகளை நன்றாக மூடி நாக்கை மேல் தூக்கியவாறு வாயுவை உள்ளிழுத்து யோகிகள் அமுத பானம் செய்கிறார்கள்.

அங்குஷ்டாப்யாமுடே ஸ்ரோத்ரே தர்ஜனி
ப்யாம் சவிலோசனே நாஸாந் த்ரேக
மத்யாப்யா மகாப்யாம முகம் திருமம்
நிருத்ய மாருதம் யோகியவை குருதே ப்ருஸும்
ததானக்ஷண மாத்யானம் ஜ்யோதி ரூபம் ஸபஸ்யதி !!

காதுகளை கட்டைவிரலாலும் கண்களை ஆள்காட்டி விரலாலும் நாசிகா துவாரங்கள் நடுவிரல்களாலும் இரு மோதிர, சுண்டு விரல்களால் இரு உதடுகளைத் சேர்த்து அமுக்கியும் பிராணயாமம் செய்து யோகி ஆத்மஜ்யோதியைப் பார்க்கிறான் இதற்கு நாதானு அப்யாஸம் எனப்படும்.

முதலில் சமுத்திர ஓலைபோல் இருக்கும், பின் மணி கிண்கிணி வீணை இவைகளின் நாதம் கேட்கும். இந்த நாதங்களில் மனதை நிலைநிறுத்தினால் சித்தம் ஓர் நிலையில் அடங்கும். இது சமாதி நிலைக்கும் பூர்வாங்கம் மனம் நாதத்தில் அடங்க புருவ மத்தியில் ஜோதி விட்டுவிட்டு பிரகாசிக்க ஆரம்பிக்கும் இதில் மனம் லயித்தால் ஆத்மஜோதி தரிசனம் கிடைக்கும்.

ஒலிநெறி, ஒளிநெறி

அல்லல் களைந்தே அருள் வழிகாட்டி
சுத்ததிலுள்ளே சதாசிவம் காட்டி
சித்தத்திலுள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி - ஔவையார்.

ஒலியால் அடையும் நெறி ஒளியால் அடையும் நெறி என்று இரு நெறிகள் உண்டு. இந்த இரண்டும் கலந்ததே குண்டலினி யோகம். தாதுகளை அடைந்து அங்கு நரம்புகளை ஓசை எழச் செய்து பழகினால் சில மாதம் சாதனத்தால் காதுகளில் நாதத்வனி இயல்பாகக் கேட்கும். இப்படி தியானிப்பதில் மனம் அடங்கிவிடும். புருவ நடுவில் ஒளிகண்டு உணரும் நெறி. இது சித்தர்களால் கையாளப்பட்டதாகும். சைவ சமயா

ஒளி நெறி என்று கூறப்படுவதே இதனால்தான். இவ்விரண்டு வழிகளில் எதைப் பின்பற்றினால் ஒன்றைத் தொடர்ந்து மற்றொன்று ஏற்படும். இதன் ஒலியோ ஒளியோ எளிதில் வரப்பெற்றால் அதைப் "பரை யோகம்" என்பர்.

நம் உடலில் ஸூக்ஷ்ம நாதம் ஒன்றிருக்கிறதென்பதை ஏற்கனவே அறிந்தோம். ஒரு வெண்கலப் பாத்திரத்தை தட்டினால் ஒலியின் அதிர்வுகளை (Vibrations) பாத்திரம் முழுவதும் பரவும். அதுபோல ஸூக்ஷ்ம நாதம் உடல் முழுவதும் உள்ள நாடிகளில் பரவுவதை அனுபவத்தில் அறியலாம்.

தர்ஜனி (மோதிர விரலால்) இரண்டு நாழிகை காலம் காதுகளை மூடிக்கொண்டு இறைவனை தியானிக்க வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள ஜடாக்னியிலிருந்து ஒரு சப்தமுண்டாகிக் கேட்கும். இதுவே சப்த பிரும்மம் எனப்படும். இந்த யோகாப்பியாசம் பயின்றால் பசி தாகம் இராது. இந்த சப்த பிரும்மம், யோகத்திற்கு மந்திரம், பீஜாக்ஷரம் எதுவும் வேண்டாம் அப்பியாசம் ஒன்றே முக்கியம்.

இந்த சப்தத்தில் ஒன்பது வகை பேதமுண்டு அவை: 1. கோஷம், 2. காமஸ்யம், 3. சிருங்கம், 4. காண்டா, 5. வீணை, 6. புல்லாங்குழல், 7. துந்துபி, 8. சங்கம், 9. மேகம், இவை எதுவுமில்லாமல் ஓம்கார சப்தம் கேட்கும்.

இதே மாதிரி புருவமத்தியில் தோன்றும் ஒளியிலும் வெண்மை ஒளி, நீல ஒளி என்று உண்டு. "நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீலமேனி" என்கிறார் ஔவையார் தன் விநாயகர் அகவலில் நீலமேனி காணப்பட்டால் அது அருட்சக்தியின் வெளிப்பாடு என்று அர்த்தம் பின் மூளையில் உள்ள (Final gland) நாளம் ஒன்றில் ஒரு விழி போல் ஒரு வஸ்து உள்ளது. அதன் ஆற்றலும் முன் மூளையின் ஆற்றலும் பொருந்தியே இந்த நீல ஒளி உண்டாகிறது. இந்த வித்தையை தென்னாட்டு மக்களுக்கு அளிக்கவே தான் வந்ததாக திருமூலர் கூறுகிறார்.

மாலாங்கனேயிங்கு யான் வந்த காரணம்
நீலாங்க மேனியன் நேரிழையோடு
மூலாங்கமாக மொழிந்த திருக்கூத்தின்
சீலாங் வேதத்தை செப்ப வந்தேனே - திருமந்திரம்

இந்த நீல ஒளியை தரிசிப்பவர் பாவனுமாவார் என்கிறார் திருமூலர்.

நீலறினுடை நேரிழையாலோடுஞ்
சாலமைபுல்லிச் சமமென்றிருப்பார்க்கு
ஞாலம் அறிய நரைதிரை மாறிடும்
பாலனுமாவார் பராநந்தி ஆணையே.

கண்களை மூடிக்கொண்டே இருந்தால் இருள் காணப்படுகிறது. காரிருளாக இருப்பது பின் லேசான இருளாக மாறும். பின் நுண்ணிய ஒளிக் கிரணங்கள் ஏற்படும். ஆணவ மலத்தால் காண்பது இருள். அருளினால் காண்பது ஒளி.

அகக்கண் திறந்தால்தான் ஒளியைக் காணமுடியும்.

நெற்றிக்கு நேரே புருவத் திடைவெளி
உற்றுற்றுப் பார்க்க வொளிமிகு மந்திரம்
பற்றுக்குப் பற்றாய் பரமணிருந்திடஞ்
சிற்றம்பலமென்று சேர்ந்து கொண்டேனே - திருமந்திரம்

சூரிய கலையும் சந்திரகலையும் சேரும்போது அக்னி கலை உதிக்கிறது. இங்கிருந்துதான் எட்டு திசையும் சுற்றி வரவேண்டும். பிரம்மரந்திரத்தில் குண்டலினி செலுத்தப்படும்போது சமுத்திர ஓசை, மேக கர்ஜனை, பேரிகை ஒலி போன்ற சப்தங்கள் கேட்கும். பிரம்மரந்திரத்தில் வாயு ஸ்திரப்பட்ட பின் சங்கோசை, கண்டாமணி ஓசை கேட்கும். பிராணன் பிரம்மரந்திரத்தில் ஸ்திரமான பின் வீணை ஒலி, வண்டு ரீங்கார ஒலி கேட்கும்.

மணிகடல் யானை வார்குழல் மேகம்
அணிவண்டு தும்பி வளைபேரியாழ்
தனித்தெழு நாதங்கள் தாமிவை பத்தும்
பணித்தவர்க்கல்லது பார்க்க ஒண்ணாதே - திருமந்திரம் - 606

கடலோடு மேகங்களிறோடும் ஓசை
அடலெழும் வீணை அண்டாண்டத்து
சுடர்மன்னு வேணுச் கரிசங்கின் ஓசை
திடமறி யோசிக்கில்லாற் நெறியாதே - திருமந்திரம் - 607

ஆத்மாவின் ஸ்வரூபம் விரிந்து நாதமாக உள்ளது. இந்த விந்து நாதம் ஆகாயக் கூறாகும். இதில் எண்ண அலைகளும் சொல் அலைகளும் செயல்படுகின்றன. இந்த ஆகாய அலை ஆற்றலால் ரேடியோவில் எங்கேயோ பேசப்படுவதைக் கேட்கிறோம். டெலிவிஷனில் எங்கேயோ காட்டுவதைப் பார்க்கிறோம். இத்தகைய ஆகாயம் மனிதனுள் வளர்க்கப்படாமல் உள்ளது. இதை வளர்த்து விட்டால் குண்டலினி யோகம் மிகச் சுலபமாகிவிடும்.

மூன்றாவது கண்

இந்த உடம்பான கோவிலுக்கு ஜீவனே கடவுள். புத்தியே தேவி. இருதயமே கர்ப்பஸ்தானம். புருவ நடு மண்டபம் தலை ராஜகோபுரம் சுவாமி மண்டபத்தைப் பெருக்கி மெழுகி, கோலம் இடுவது போல முகத்தை அலம்பி நெற்றிக்கு இட்டுக் கொள்கிறோம்.

நெற்றிக்கு இடுவது என்று சொல்லப்படுகிறதே யொழிய தாடைக்கு இடுவது. மூச்சிற்கு இடுவது என்று சொல்லப்படுவதில்லை. பிற மதத்தினரும் "குட் மார்னிங்" "சலாம்மாலேகும்" என்று சொல்லும்போது நெற்றியில்தான் கை வைக்கிறார்கள் ஏதாவது மறந்து போய்விட்டால் நெற்றியைத் தட்டிக் கொள்வதைக் கவனித்திருக்கலாம்.

இந்த இடம் முக்கியத்துவம் பற்றி ஆக்ஞா சக்கிரத்தை விளக்குகையில் விவரமாகத் தரப்பட்டுள்ளது. இந்த ஸ்தானத்துக்கும் பிரும்ம கபாலத்திற்குமிடையே இருள் மயமான வெளி இருக்கிறது. ஸுஷுமனை வழியாக மேலுக்குச் செலுத்தப்படும் பிராணன் புருவ இடைவெளியை அடையும் போது அருள் ஒளி காரணமாக அகக்கண் திறக்கும் இதை அருள் ஒளி நிலை என்பர் இங்குதான் தூங்காமல் தூங்கும் நிலை ஏற்படும்.

மாஹேஸ்வரி பீடம்

சிவபெருமானுக்கு மூன்று கண்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது. நமக்கும் மூன்று கண்கள் உண்டு. ஆனால் நெற்றிக் கண்ணை நாம் அறிவதில்லை. ஐம்புலன்களால் அறிவதை ஒன்றுசேர அறியவும் அவற்றை நினைவில் வைக்கவும் உள்ள அறிவுநிலை இந்திரியங்களுக்கு புறம்பாகவும் இந்திரியங்களோடு பொருந்தியும் உள்ளது. அந்த அறிவு நிலை புருவ மத்தியில் இடம் கொண்டுள்ளது ஐம்புலன்களால் பெறும் அறிவெல்லாம் இங்கு சேருகின்றன. இதன் பீடம் உமிழ்நீர் விழுங்கும் இடத்தின் முன்னே உள்ளது. இது ஆகாயம் கூறு ஆகவே வெளிக் கண்களுக்குத் தெரியாது. காணாத உலகையும் கருத்தால் காணும் சக்தி இதற்கு உண்டு. இதற்கு "மாஹேஸ்வரி பீடம்" என்று பெயர்.

கண்ணுக்கு மூக்குச் செவி ஞானக்கூட்டத்துட்
பண்ணாக்கி நின்ற பழம் பொருள் ஒன்றுண்டு
அண்ணாக்கின் உள்ளே அகண்ட ஒளிகாட்டி
புண்ணாக்கி நம்மை பிறப்பித்தவாறே

(பண்ணாத சிவத்தை நினைக்க பண்ணப்பட்ட உலகம் இல்லை உலகத்தை விட வேண்டும் என்றால் அகண்டம் மனதில் இடம் பெற வேண்டும். பண்ணாத பொருள் ஆகாயமே ஆகாயம் சுயம்புமூர்த்தி)

ஔவையாரும் இதை "மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்" என்று குறிப்பிடுகிறார்.

முக்கண் பிரணவ (ஓம்) வடிவம். இடக்கண் "அ" வலக்கண் "உ" நெற்றிக்கண் "ம" இந்த மூன்று இடங்களில் மூன்று வித்மான மதங்கள் இடங்கொண்டுள்ளன. வலதுபுறம் சூரியனொளியால் அமைந்த உலகில்

அறிவு குடிகொண்டுள்ளது. இடதுபுறம் சந்திரனொளியில் அன்பினால் அறிவும் உணர்வு நிலை இடம் பெற்றுள்ளது.

உலக அறிவாகவும், உலக இன்பமாகவும் விளங்கும்போது பின் மூளை தொழில் படாமல் உறக்கம் போன்ற நிலையிலுள்ளது. முகத்தின் முன் நில ஒளி தெரிந்த மூளையின் மூன்று பகுதியும் செயல்படுகிறது. இதையே மும்மதச் சுவடு என்கிறார் ஔவையார். சுவடு என்றால் பாதை, மூன்று நேத்திரங்களில் ஸ்பந்த உணர்வு (Vibrations) பதியும் பாதை.

ஸகஸ்ராரம்



எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரஸே பிரதானம் இத்தலையில் பிரும்ம கபாலம் என்ற மண்டை ஓட்டின் கிழ்மிருதுவான ஜவ்வினால் வளைவாக மூடப்பட்ட மூளையிருக்கிறது. ஏராள மான நரம்புகள் சூழப்பட்டு 1000 இதழ் கமலம் போல் உள்ளது. உடலிலுள்ள எந்த எலும்புகள் நொறுக்கினாலும் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாவதில்லை. ஆனால் மண்டையில் அடிபட்டு கபாலம் பழுதானால் உயிர் பிழைப்பது கஷ்டம்.

சிரஸ்ஸில் "சாதா" என்ற கலை யுள்ளது. ஆதிசங்கரர் தன் "ஸௌந்தர்ய லஹரி"யில் கூறியிருப்பதாவது.

மின்னல் கொடி போல் தேஜோ ரூபமான பிரகாசம் உடையதும், சூரியன் சந்திரன் ஆகிய வடிவங்களில் ஒளிர்விடுவதும் ஆறு ஆதாரங்களுக்கு மேல் தாமரைக் காடு போன்ற சகஸ்ராரத்தில் நிலைபெறுவதுமான உன் "சாதா" எனப்படும் கலையை மஹான்கள் கண்டு அனுபவித்து அளவுகடந்த ஆனந்தத்தை அடைகிறார்கள்.

தடில்லேகா தன்வீம் தபநசசி வைச்வாநாமயீம்
நிஷண்ணாம் ஷண்ணாமப்யுபரி கமலாநாம் தவகலாம் !
மஹா பத்மாடல் யாம் ம்ருதித மலமாயேந மநஸா
மஹாந்த: பச்யந்த: தத்தி பரமானந்த லஹரீ !! (21)

அம்பிகையின் மிக முக்கியமான கலை சாதா பிந்துலே அக் கலையாகும். அக்கலை பிரகாசிக்கும் இடம் "மஹாபத்மாடவி" மகாபத்மம் என்றால் 1000 தளமுள்ள தாமரை புஷ்பம். ஆயிரப்

தளங்களும் மலர்ந்தால் அதுவே ஒரு ஆரண்யம் போல் காட்சி அளிக்கும். ஆகவே மகாபத்மா அடவீ எனப்பட்டது.

மனித சர்ரத்தில் பிரும்மாந்திரமாகிய ஆதார சக்ரமே மஹாபத்மாடவீ இதற்கு ஸ்ரீசக்ர ரூபம். துவாத சாந்தம் என்ற பெயரும் உண்டு. இங்கு 25-வது தத்துவம் சேர்ந்து "சாதா" என்ற பெயருடன் விளங்குகிறது. ஸகஸ்ரநாமத்தில் அம்பிகைக்கு "சதாசிவ பதிவ்ரதா" என்று பெயர்.

சாதாக்கியம்

இந்த சாதா கலையே தேகத்திற்கும், தேகம் கடந்த நிலைக்கும் காரணமான படியால், இதற்கு "சாதாக்கியம்" என்ற தத்துவப் பெயர் கொடுத்து சதாசிவ ரூபம் என்று விளக்கப்படுகிறது.

(ஆக்கியம் என்றால் மூலம், கர்த்தா என்று அர்த்தம்)

இதை 5 பிரிவுகளாக பிரித்து விளக்கி எழுதியுள்ளார்கள்.

1. சிவ சாதாக்கியம்
2. அமூர்த்தி சாதாக்கியம்
3. மூர்த்தி சாதாக்கியம்
4. கர்த்ரு சாதாக்கியம்
5. கர்ன சாதாக்கியம்

"சிவ சாதாக்கியம்" என்ற திருப்பெயர். உவமையில் சுத்த மாயையில் உண்டாய், அதி சூக்குமமாய் அளவரும் ஒளியாய் விதமிகும் அடர மின்னின் விளக்கி, விதமுற எங்கும் வியாபித்திடுமே சாரும் அமூர்த்தி சாதாக்கியமென்று, ஓதிய அரூபை ஆதலில் பெயராய்க் கலை கடந்தொரு லிங்காதாரமதாய், தொலைவில் கோடி சூரியர் ஒளியாய், தூணமதாகி சோதியினூடே, காணரும் அந்தர்கத மூர்த்தியாய் மேலைத் திவ்விய லிங்கமெனவும், மூலத்தம்பம் எனவும் மொழித்தனர்.

- சதாசிவரூபம்

உலகில் எங்கும் வியாபகமான ஒரு போறிவையும் பேராற்றலையும் சிவ சதாக்கியம் என்ற பெயரால் குறிப்பிட்டனர்.

சதாசிவமூர்த்தி விளங்கம் சிரஸில் மின் மூளை சத்யோஜாதம். இடப்பக்கம் மூளை வாமதேவம். முன்பக்க மூளை தத்புருஷம். வலப் பக்கத்து மூளை அகோரம் எனப்படும்.

மனிதன் தன் தேகத்தைப் பற்றி நிற்கும் பிரமையை விட்டபோது ஈசான முகம் சிறப்புறுவது. இது ஒளிமயமானது. இதுவே அமூர்த்தி சாதாக்கியம் (திருவாரூரில் கமலாம்பிகை ஈசான திக்கைப் பார்த்து இருக்கும் இரகசியம் இதுவே).

இந்த ஈசான முகம் தொழில்பட ஆரம்பித்தால் தலையில் கவிழ்ந்திருக்கும் ஸகஸ்ரதளக் கமலம் நிமிர ஆரம்பிக்கும், அப்போது மனதில் எண்ணும் ஆற்றல் தொழில்படாது. புத்தி செயல்படாது. சித்தம் தகவல் சேகரிக்கும் தன்மையை விட்டு விடும். ஆத்மாவின் ஆணவம் நாசமாகிவிடும்.

இது ஆன்மா, சக்தி, சிவம் மூன்றும் ஒன்றி நிற்கும் நிலை.

பிரம்மரந்திரக் கலைகள்

இந்த பிரம்மரத்தில் விளங்கும் சக்திக் கலைகள் 46

மூலாதாரத்தினின்றும் சிவசக்தியின் ஆற்றலை பிராணனோடு கூட்டி ஸுஷும்னை வழியே பிரம்மரந்திரத்திலுள்ள 16 கலைகளில் செலுத்தினால் உடம்பு உள்ளும் புறமும் ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கும். இதனால் அருள் சித்திக்கும். கலை என்பது யோக நூலில் சுவாச நாடிகளைக் குறிக்கும். இவை சூரிய கலை, சந்திர கலை, என்றிருவகை சூரிய நாடியை பிங்கலா என்ற பெயரிட்டதன் காரணம் அதன் மஞ்சள் நிறம் காரணமாக, சந்திர இடப்பக்கம் செல்லதாக இடை என்றனர்.

சோமவொளி, சூர்யவொளி, அக்னியொளி மூன்றும் சேர்ந்ததே ஆத்மா. அம்மூன்றும் சேர்வதே உள்ளத்தில் பௌர்ணமி என்கிறார் திருமூலர்.

ஸகஸ்ராரத்தில் இருப்பது அமிர்த கலை. கலைகளின் வடிவை பிரஸ்தாபம் என்பர்.

கலைகலைக் கற்பதால் அறிவு உண்டாவதுபோல, இக்கலைகளை நிலையறிந்து பயில்வதால் புதிய அறிவு உண்டாகும்.

நாதாந்தத்திற்கும் மேற்பட்டது சக்தி கலைவரை, உன்மனி வரை உள்ளவை ஸ்தூல ஸூக்ஷ்மக் கலைகள். அதிஸூக்ஷ்மக் கலைகள் மகா ஸூக்ஷ்மக் கலைகள். இவைகளை அறிய தெய்வ அருள் வேண்டும்.

இடை "இடைச் சக்கரத்தின் ஈரெட்டு நிலை" என்று ஔவையார் குறிப்பிடுகிறார்.

	பெயர்	நிலை
1.	அகரம்	உந்தி
2.	உகரம்	இருதயம்
3.	மகரம்	கண்டம்
4.	விந்து	புருவ மத்தி
5.	அர்த்த சந்திரன்	நடு நெற்றி
6.	நிரோதினி	மேல் நெற்றி

	பெயர்	நிலை
7.	நாதம்	சிரசு
8.	நாதாந்தம்	
9.	சக்தி	
10.	வியாபினி	
11.	வியோமரூபிணி	
12.	அனத்தை	இவை எல்லாம் சிரசின்
13.	அனாகிருதை	நிமிர்ந்த சகஸ்ர தளத்தில்
14.	அநாதை	விளங்குபவை.
15.	சமளை	
16.	உன்மனை	

இந்த பிரும்மரந்திரத்திலுள்ள அம்ருதயமான கிரணங்கள் கீழுள்ள நாடிகளில் சம்பந்தப்பட்டாலும், ஹிருதயத்திலுள்ள சூரிய மண்டல வெப்பத்தினால் இந்த ஈரம் காய்ந்து விடுகிறது.

குண்டலினி தலத்துப் பிராணன் ஒளிமயமானது. அது உச்சியை அடையும்போது ஜோதியாக பிரகாசிக்கிறது.

ஸகஸ்ராரம் தூண்டப்படும்போது மனோமய கோசத்தைச் சேர்ந்த சகல அவசியங்களும் பூரணமாக்கப்படும்.

இஷ்டப்பட்டபோது கூடுவிட்டுக் கூடு பாயலாம்.

குண்டலினி அன்னமயமான கோசத்தின் வேலை செய்தாலும் அழைத்து வந்தாலும் அச்சக்தி மீண்டும் மூலாதாரத்திற்கே திரும்பிவிடும்.

குண்டலினி மூலாதாரத்தில் வாலையாகவே இருக்கிறாள், வாலை என்றால் இளம் பெண். "வாலையைப் பூஜிப்பவன் சித்தன்" என்றார் கருவூர் சித்தர். இக்குண்டலினி மேல் சக்கரங்களில் ஏறம்போது பருவம் வந்த கன்னியாகிறாள்.

பிராணாயாம பயிற்சியால் விந்தினை மேலேற்றி யோகத்தின் அமுதமாக மாற்றும் உட்பொருளை "விந்துற்பணம்" "விந்து சயம்" என்றார் திருமூலர்.

கண்டங்கறுத்த கருத்தறிவாரில்லை
உண்டது நஞ்சென்று உரைப்போர் உணர்விலோர் - திருமந்திரம்

விஷம் அழிக்கும். அமிர்தம் வாழ வைக்கும்.

மனிதனை அழியச் செய்வது அதிக உணவு, மைதுனம், நித்திரை, பயம் ஆகியவை. ராமலிங்க ஸ்வாமிகள் இல்லறத்திலுள்ளவர்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கு காரணம் முக்கால் பங்கு மைத்துனம், நித்திரை, கால் பங்கு பயம் என்றிருக்க வேண்டும் என்கிறார்.

மூலாக்கினியால் அழியும் இயல்புடைய விந்துதலை வீணாக்காமல் மேல் ஏற்றி அமுதமாகிப் பருகினால். நீடித்து வாழ முடியும். பல மகான்கள் சிரஞ்சீவியாக வாழும் ரகசியம் இதுவே.

"இயற்கை மேற்பட்ட வலிமையோ" ஞானமே எவ்விதத்தில் தோன்றுகிறதோ, அவ்விடத்தில் ஸுஷும்னை வழியாக குண்டலினி இயக்கம் சிறிது உண்டாக்கியிருக்க வேண்டும் என்று அறிய வேண்டும் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார். இந்த யோகத்தில் கர்மசித்தி, யோகசித்தி, ஞானசித்தி கைகூடும் என்கிறார் ராமலிங்க ஸ்வாமிகள். அணிமா சித்திகள் கர்மசித்தியில் சேர்ந்தது, யோக சித்தி எதையும் சாதிப்பது மகா சித்திகள் என்பது 84 என்கிறது திருவிளையாடற் புராணம்.

குண்டலினியே அகல்; ஸுஷும்னையே திரி, உள்ளத்தில் ஒழுகும் அன்பே நெய். ஆன்ம சக்தியே ஒளி. சக்திக் கலையே தூண்டுகோல்.

ஏற்கனவே குண்டலினியை எழுப்பக் கூறப்பட்ட முறைகளன்றி இறைவனிடம் அன்பு செலுத்துவதன் மூலமும் மகான்களின் கருணை மூலமும், தத்துவ ஞான ஆராய்ச்சி இவைகளாலும் குண்டலினி எழும்பக் கூடும். இப்படியாக மேலேறும் குண்டலினி மூன்று கிரந்திகளையும், ஆறு சக்கரங்களையும் தாண்டிச் செல்கிறது. குண்டலினி அம்பிகை ஸகஸ்ராரத்தில் சிவனுடன் ஐக்யமாகிவிட்டால் சாதகன் சர்வ சக்திமானாகவும் சிரஞ்சீவியுமாகிறான்.

பாம்பு என்றால் யாருமே பயப்படுவார்கள். யோகத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு இப்பாம்பே அருளுகிறது.

பிருத்வி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாசம் என்ற ஐந்து பூதங்கள். சூரியன், சந்திரன், அக்னி என்ற மூன்று தேஜஸ்கள். பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் என்ற தேவதா தத்துவங்கள். மனம் இவைகளை சுவாதினம் கொண்டவர்களுக்கு அம்பிகையின் தரிசனம் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

---

* திருமூலர் பரியங்க யோகம் என்ற வாமசார முறை பற்றியும் குறிப்பிடுகிறார். இதற்கு விந்துசயம் என்று பெயர். ஸ்திரீ மீது உள்ள காமக் கவர்ச்சியால் விந்து நீக்கம் ஆகிறது. காமக் கவர்ச்சி மற்று சிரஸில் மனம் பதிவுண்டு ஸ்திரீயுடன் பொருந்திய ஸ்திரீபோகமே சிவபோகமாகிவிடும் இது பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று 165 பக்கத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்திகள் *

மூவகை சித்தியின் முடிப்புகள் முழுவதும்
ஆவகை எனக்கருள் அருட்பெரும் ஜோதி - ராமலிங்க ஸ்வாமிகள்

சித்தி (ஸித்தி) என்ற சொல்லுக்கு காரியம், வெற்றி, நல்வாய்ப்பு என்று பல பொருள்கள் உண்டு. கிடைத்தற்கரிய பேறு பெற்றவர் சித்தர். சிவயோக சித்தியால் சிவானுபவம் பெற்றவர் சித்தர். சிவபெருமானுக்கு சித்தன் என்ற பெயரும் உண்டு. திருவிளையாடற் புராணத்தில் சிவபெருமான் எல்லாம் வல்ல சித்தராக ஒரு திருவிளையாடல் புரிந்திருக்கிறார். அஷ்டமா சித்திகளை உபதேசித்திருக்கிறார்.

சித்தி என்பதற்கு ஆன்மா இறைவனோடு இணையும் அனுபவம் என்பதுதான் சரியான அர்த்தம் சித்திகள் மூன்று வகை; கர்மசித்தி, யோக சித்தி, ஞான சித்தி.

அணிமா முதலிய அஷ்ட சித்திகளைப் பெறுவது அவை. கர்மசித்தி ஏற்படும் காலம் மூன்றே முக்கால் நாழி முதல் மூன்றே முக்கால் வருஷத்திற்குள்.

64 சித்திகளைப் பெறுவது யோக சித்தி. இறந்த தேகம் நாசமடையா முன் உயிர்ப்பித்தல் சித்தி ஏற்படும். காலம் 12 வருஷம் முதல் 108 வருஷம் வரை.

688 கோடி பேதமாகிய மகா சித்திகளையும் தன் இஷ்டம் போல நடத்துவது ஞான சித்தி. இது 6 வகை.

1. கர்ம ஞான சித்தி - அது அதுவாகி நிறைதல்
2. யோக ஞான சித்தி - அது அதுவாகி விளங்குதல்
3. தத்துவ ஞான சித்தி - அது அதுவாகி இனித்தல்
4. ஆன்ம ஞான சித்தி - அதீதமாக இனித்தல்
5. சுத்த ஞான சித்தி - அவை அனைத்துமாக ஒருமித்தல்
6. சமரஸ் ஞான சித்தி - அதீதாதீதமாகுதல்

குண்டலினி யோகம் செய்வதே ஒரு கலை. இதை பாம்பாட்டிச் சித்தர் 65 கலைகளாக குறிப்பிடுகிறார்.

அறுபத்திநாலு கலையாகவும் அறிந்தோம்
அதற்கு மேல் ஒரு கலையானதும் அறிந்தோம்
மறுபற்று சற்றுமில்லா மனமுடையோம்
மன்னனை ஆசானென்றாடு பாம்பே.

---

* "சித்தர்கள் காட்டும் யோக வழி" என்ற பிரதிபாவின் புத்தகத்தில் காணலாம்.

எட்டுப் படிகள் - சிதம்பரநாத தேசிகர் விளக்கம் - ஹம்ஸ வித்தை, குண்டலினி யோகமும் முருகனும் - பரியங்க யோகம் சிவராஜ யோகம்

குண்டலினி யோகத்தில் அஷ்டாங்கம்

(பதின்மூன்றாம் அத்தியாயம்)

குண்டலினி யோகத்தில் அஷ்டாங்கம் என்று எட்டுப் படிகள் உண்டு. சிவஞான சித்தயார் இலக்கண விளக்க பரம்பரை ஸ்ரீ சிதம்பரநாத தேசிகர் உரையில் உள்ள பின்கண்ட பாடல் அதை விளக்குகிறது.

1. சகமார்க்கம் புலனொடுக்கி
2. தத்துவவொளி இரண்டும் சலிப்பற்று
3. முச்சதுர மூலாதாரங்கள் அகமார்க்க மறிந்து
4. அவற்றின் அரும்பொருள்கள் உணர்ந்து அளைந்துபோய் மேலேறி
5. அலர்மதி மண்டலத்தின் முகமார்க்க அமுதுண்டு
6. அலமுட்டத் தேக்கி
7. முழுச்சோதி நினைத்திருந்து
8. தன்முதலாக வினை தளுக்கு
9. மார்க்க அஷ்டாங்க யோக முற்றும்
10. உழந்ததுழந்தவர் சிவன் தன் உருவத்தைப் பெறுவர்

இப்பாட்டின் விளக்கமாவது:

1. சகமார்க்க புலனொடுக்கம்

இங்கே சகமார்க்கம் என்பது இறைவனை எக்காலத்திலும் எந்த நிலையிலும் விட்டு இணைபிரியாதிருக்கும் யோக மார்க்கம். சைவ சமய குரவர்கள் ஒருவரான சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் காட்டிய வழி இது. இறைவனைவிட்டு இணைபிரியாதிருத்தல் என்றால் என்ன? தைல தாரைபோல இடைவிடா தியான விசேஷத்தால் "அங்க, லிங்க, சங்கம" உபக்கிரமப்படி எவ்வகையிலும் எந்நிலையிலும் இறைவனும் தானும் ஒன்றே என்ற நிலை கலையாதிருப்பது.

"நிஜமாக ஸ்தூல ஸூக்ஷ்மத்தில் தோன்ற நிஷ்களத்தில் நீயும் நானும் ஒன்றேயாகி, அளவில்லா ஆனந்த மயமேயாகி, அருள்வெளியாய் வாமருள்வாய் அகண்ட ரூபி" என்ற வாக்கியத்திற்கு லக்ஷியமாய் எல்லா கிருத்தியங்களிலும் இறைவனேயன்றி வேறு ஒன்றையும் காணாத லீலாத்மக லக்ஷிதா லக்ஷித சித்தராக இருத்தல்.

இந்த சகமார்க்கம் * எல்லா பக்தி மார்க்கங்களையும்விட கஷ்டமானது. இவர்கள் உலகத்துடன் ஒட்டியும் ஒட்டாமலும் இருப்பர். இது சித்த மார்க்கம். ஆமை தன் அவயங்களை உள்ளே இழுத்துக் கொள்வதுபோல புலன்களை இழுத்துக் கட்டவேண்டும். சுந்தரருக்கு இரு மனைவிகள் இருந்தும் இந்த மார்க்கத்தை அனுஷ்டித்திருக்கிறார் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

2. தத்துவவொளி இரண்டும் சலிப்பற்று

இரண்டாவதாக கேவலம், கும்பகம் சித்திக்கப் பழக வேண்டும். வளி என்றால் காற்று. ரேசக பூரகமாக சலிக்கும் வாயுவின் ஓட்டத்தைத் தடுத்துக் கும்பித்து உள்ளும் புறமும் பிராண சக்தி நிறைத் திருத்வாகிய பிராணாயாக சித்தி பெற வேண்டும்.

தண்ணீர் முழுகிய குடம் உள்ளும் புறமும் ஜலத்தால் நிறைந்திருப்பது போல, பிராணவாயுவின் சலனத்தைத் தடுத்தலால் அது நிச்சலமாய்ப் பிராணசக்தி மயமாகி, அந்தக்கரணத்தின் உள்ளும் புறமும் நிரம்பிக் கொண்டிருக்கும். இந்தப் பிராண சக்தியால் நிறைந்து வியாபிக்கப் பட்டுள்ள மன ஆகாசத்திலே ஆறு ஆதாரங்களும், 51 அக்ஷரங்களும் இருக்கின்றன.

3. முச்சதுர மூலாதாரங்கள் அகமார்க்கமறிந்து

அதோ முகமாகவுள்ள முக்கோண வடிவமான மூலாதாரம் முதல் ஊர்த்தவ முகமான முக்கோண வடிவமான ஆக்ஞான சக்ரம் வரையிலுள்ள ஆறு ஆதாரங்களையும் வர்ணமான சக்திகளையும் அகமார்க்கமாக (உள்முகமாக) அறிந்துணர வேண்டும்.

4. அவற்றின் அரும்பொருள்கள் உணர்ந்து அங்கணைந்து போய் மேலேறி

இவற்றின் அரும்பொருள்கள் உணர்ந்து அங்கணைந்து மேலேறும் சக்தி வாய்க்க வேண்டும்.

ஆதார தேவதைகளின் உண்மை அறிந்து, அவற்றோடு ஐக்கிய புத்தியாயிருந்து அவர்களின் ஸ்வரூபலக்ஷணங்களை அறிந்தாலன்றி அவர்கள் சாதகனை மேலேற விடமாட்டார்கள் "பிரதிபா"வின் "ஆறாதாரங்களில் அம்பிகை" என்ற புத்தகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பாராக்காரனை அறிந்து அவன் உள்ளமுணர அவன் நன்மை அறியும்படி அவனுக்கு மட்டும் ரகசியமாகத் தெரிந்துகொள்ள சமிஞ்சை (Watch Word) வார்த்தைகள் என்ன உண்டோ, அவைகளை உணர்ந்து

---

* நான்கு சமயக் குரவர்களும் நான்கு வெவ்வேறு பக்தி மார்க்கங் களைப் பின்பற்றியவர்கள். விவரம் "பிரதிபா" வின் "நால்வர் காட்டிய வழி" என்ற புத்தகத்தில் காணலாம்.

அவன், "யார் அங்கே?" என்று கேட்கும் போது, அந்த சமிக்ஞை வார்த்தைகளைக் கூறினாலன்றி அவன் உள்ளே போக வழிவிட மாட்டான். இதே போல ஆதார தேவதைகள் பாராக்காரர் போய் இருக்கின்றனர்.

5. அலர்மதி மண்டலத்தின் முகமார்க்க அமுதுண்டு

மேலே ஏறியவன் களைதீர இளைப்பாறுகிறான். உறியபடி உத்ஸவத்தில் வழுக்குமரம் என்று உண்டு. வழவழப்பாக இருக்கும் மரம். அதில் விளக்கெண்ணெயை தடவி விடுவார்கள். அதன்மீது தண்ணீர் இறைப்பார்கள். அதில் ஏறுவது மிகச் சிரமம், அப்படி ஏறியவன் மேலே முக்கோண வடிவமாகக் கட்டியிருக்கும் இடத்தில் உட்கார்ந்து திளைப்பாறுவான் அங்கு கட்டியுள்ள பக்ஷணங்களை (அமுதத்தை) உண்பான். குண்டலினி சிரஸுக்குச் செல்லும் தத்துவமும் இதுவே.

6. முட்டத் தேக்கி

மேலேறி க்ஷேத்திரக்ஞன் க்ஷேத்திரபாலனம் செய்ய வேண்டி அந்த சுந்திரமண்டலத்திலிருந்து ஒழுகும் அமுதக்கலை உடல் முட்டத் தேக்கி நிறைக்கிறான். அதாவது குண்டலினி வேகத்தாலும், தான் கட்டறுத்துக் கொண்டு ஏறிய காரணத்தாலும், தான் குடியிருக்கும் க்ஷேத்ரமாகிய உடல் "எல்லாரும் பட்டகளம்" ஆனபடியால் பொல்லாங்கு தீர்க்கும் பொறியில் கண்ட அவன்.

மனக்கரண மத்தனையும் வகை வகையே மட்டழிய
இனக்கணத்தோடே பெரிந்துவிழக் கண்டேன்

என்றபடி "நீங்காப்புலன்களையும் நீறாக வெந்தது கண்டு" அவை களையும் "அடுக்கழிய வெந்த" ஆத்ம தத்துவங்களையும் "போற்றும் வகை தேடி" தானுண்ட அமிர்த கலைகளாம் அமுது உடலம் முட்டத் தேக்கி க்ஷேத்ரக்ஷேத்ரக்ஞ விபாக யோகத்தால் "போதமிழந்தானை" போற்றும் வகை அறிவது

7. முழுச்சோதி நினைத்திருத்தல்

பூரண பிரக்ஞசமாதி பழகி அதில் தேறுதல் (தூங்கியும் தூங்காத நிலை)

8. முதலாக வினைகளுக்கு

நிருபாதிக நிலையாம் நிலையில்லா நிலையில் நிலைத்திருக்கும் பேறு பெறுவது.

9. அஷ்டாங்க யோக முற்றும்

புலனொடுக்கம் முதலாக ஒழுவிவொடுக்கமாம் நிர்விகல்ப சமாதி வரை எட்டு அம்சங்கள்: இந்த எட்டுப் படிகளைத் தாண்டியபின் சிவராஜ யோகசித்தர்களாக விளங்க குண்டலினி யோகம் என்னும்

சிவயோக சாம்ராஜ்யம் அனுபவித்து, அதையும் விட்டு சிவன் உருவத்தைப் பெறுவர். அதாவது சிவ ஸ்வரூப சாயுஜ்யசாக்ஷாத்கார நிலைபெற்று அந்நிலையில் சமாதி கலையாது சகஜானந்தத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு முக்தி பெற்று விளங்குவர். சிவவாக்கியர் இது பற்றிக் கூறுவதாவது:

வடிவு பத்மாசனத்திருத்தி மூலஅனலையே
மாருசத்தினால் எழுப்பி வாசலைந்து நாலையும்
முடிவுமுத்திரைப்படுத்தி மூலவிணாதண்டினால்
முளரியாயைங் கடந்து மூலநாடியூடுபோய்
அடிதுவக்கி முடியளவும் ஆறுமாநிலம் கடந்து
அப்புரததில் வெளிக்கடந்த ஆதி எங்கள் ஜோதியை
உடுபதிக்கண் அமுதருந்தி உண்மைஞான உவகையுள்
உச்சிபட்டுறங்குகின்ற யோகி நல்ல யோகியே

இவர்களே சிவயோகிகள்.

10. உழத்ததுழந்தவர் சிவன் தன் உருவத்தைப் பெறுவர்

யோக நெறியில் ஈடுபடும் ஒரு ஸாதகன் மேற்கூறிய ஒன்பது வித முறைகளையும் கிரமப்படி அனுஷ்டித்து வருவாளேயாகில் சிவன் தன் உருவத்தை தானாகவே பெறுவான்.

ஹம்ஸ வித்யை

இந்த குண்டலினி யோகத்திற்கு ஹம்ஸ வித்யை என்ற பெயரும் உண்டு.

உந்திச் சுழிபினுடனேர் பிராணனைச்
சிந்தித் தெழுப்பின் சிவமந்திரத்தினால்
முக்தி முகட்டில் நிறுத்திய பாவனைச்
சிந்தித் தெழுப்ப சிவனாகும்மே. - திருமந்திரம்

முதலில் பிராணனையும் பின் அபானனையும் எழுப்ப வேண்டும் என்கிறார். திருமூலர் பிராணனின் நிலை, சூரியன் போன்றது சூரியன் ஆதிகமுள்ள வலது நாடியில் இயங்குவது சிவமந்திரமான அஜபையைக் கொண்டு சிரஸின் உச்சியை அடைய வேண்டும். இது முதல் தீக்ஷை நிலை. மேலே விளங்கிய பிராணனை அபானன் நிலை கொண்ட மூலாதாரத்திற்கு கொண்டு செல்வது இரண்டாவது தீக்ஷை.

முதல் தீக்ஷயில் ஒலி மண்டலம் பெருகுவதுடன் மனமும் ஓரளவு அடங்கும். முன்பக்கம் உள்ள புருவ நடுவிலிருந்து சிரஸின் உச்சியும் பிடர் கண்ணும் தொழிற்படும் இந்நிலைவரை மனப்பண்புக்கு ஏற்ப மூன்று மாதமே அல்லது அதற்கு மேலேயோ ஆகிறது.

---

* இந்தத் தலைப்பிலுள்ள விவரங்கள் காலஞ்சென்ற சிவயோகி ஸ்ரீ ரத்னசபாபதிபிள்ளை அவர்களிடமிருந்து கேட்ட தகவல்களாகும்.

முருகனும் குண்டலினி யோகமும்

முதல் தீக்ஷயை முருகன் தெய்வயானை திருமணத்திற்கும் இரண்டாம் தீக்ஷயை முருகன் வள்ளி திருமணத்திற்கும் சிவயோகி ஸ்ரீ பிள்ளை ஒப்பிடுகிறார். தெய்வீகமான பிரணவம் உதித்து உந்திக் கமலம் முதல் உச்சிவரை வேல் போன்ற உருவத்தில் இணைக்கப்பட்ட சக்தி இரண்டாம் தீக்ஷ வள்ளித் திருமணம் ஸூக்ஷ்மப் பொருளாவது மான் என்பது பிரகிருதி சக்தி மானின் பெண் (வள்ளி) குண்டலினி சக்தி தாழ்ந்த ஜாதி. மாமிசத் தொடர்பில் விருப்பம். திருமணத்திற்குப் பின் வள்ளி வலப் புறமும், தெய்வயானை இடப்புறமும் கொண்டது. சந்திர கலை தென்புறமிருந்து வடக்காகிய இடப்பக்கம் சென்று ஜீவனை பரிசுத்தம் செய்தல் இதன் ரகசியம்.

தானவனாகிய ஞானத் தலைவனை
வானவராதியை மாமணிச் சோதியை
ஈனமின்ஞானத் தின்னருட் சக்தியை
ஊனமில்லாள் தன்னையூனிடைக் கண்டதே.

மூன்றாம் தீக்ஷயில் பிராணனையும் அபானனையும் சேர்க்கும் முறை உணர்த்தியபோது தேரே மூலாதாரத்திலுள்ள சிவசக்தி தன்மையான பிராண அபான சேர்க்கையில் மேலே எழுந்துவிடும். இந்த தீக்ஷக்குப் பிறகு உணர்வு சிறிது சிறிதாக வலப்புறமிருந்து இடப்புறம் போய் தங்கும் அங்கிருந்து பிரம்மரந்திரத்தில் உணர்வு பாயும்போது இன்பநிலை உதிக்கும் திருமூலர் இந்நிலையைப் பொன்னம்பலம் என்கிறார். இந்த ஷட்சக்கிர பேதனம்தான் அந்தர் யாகம் என்பது ஆறாதாரங்கள் பற்றி ஏற்கெனவே கூறியதை இங்கு நினைவிற்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

பரியங்க யோகம்

குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதற்கு கையாளப்படும் பல வகையான யோகங்களில் பரியங்க யோகம் என்பது ஒன்று. இவ் யோகமானது மிகவும் முக்கியத்வம் வாய்ந்தது (வாமாசார முறைப்படி) என்றாலும், சக்தி முனையில் நடப்பதற்கு சமமானது. இவ்யோகத்தை "குண்டலினியை எழுப்பும் குறுக்கு வழி" என்று திபேத்திய குருமார்களின் சிறந்தவராக விளங்கிய நரோப்பா கூறுகிறார்.

பரியங்கம் - கட்டில், யோகம் - சேர்க்கை. கட்டிலில் பெண்ணுடன் கலவியில் கூடியிருந்து அனுபவிக்கும் போகத்தை யோகமாக்குதல் பரியங்க யோகம். மேற் சொன்னபடி ஆணும், பெண்ணும் கலவியில் ஈடுபட்டிருக்கும் காலத்து, தங்களுடைய மனதை இரு புருவங்களின் இடைபட்ட ஸ்தானமாகிய ஆக்ஞையில் நிலைநிறுத்தி, ஐந்து நாழிகைநேரம் விந்துவை வெளியிடாது கலவியில் ஈடுபட்டிருப்பார்களே யானால் அவர்கள் ஆகாய கங்கையின் ஒளியை புருவமத்தியிலேயே காண்பார்கள் என்று திருமூலர் சொல்லுகின்றார்.

பரியங்க யோகத்துப் பஞ்ச கடிகை
அரியஇவ் யோகம் அடைந்தவர்க்கல்லது
சரிவளை முன்கைச்சி சந்தனக்கொங்கை
உருவித் தழுவ ஒருவர்க் கொண்ணாதே - திருமூலர் - 83

ஐந்து நாழிகை (அதாவது 2 மணி) நேரம் இவ்யோகத்தில் ஈடுபட்டவர் களால்தான் குண்டலினியின் ஆற்றலைக் கடந்து மேற்செல்ல முடியும் என்று மேலே குறிப்பிட்ட மந்திரீத்தால் விளக்குகிறார். அதோடு மட்டுமின்றி மானிட வர்க்கம் இவ் யோக முறையை நம்புமா? என்ற சந்தேகத்ததைப் போக்கும் வகையில் சிகண்ட ருத்திரன் என்பார் இவ்வரிய யோகத்தைப் பயின்று மேன்மையுற்றார் என்றும் கூறுகிறார். (திருமந்திரம் - 832)

இந்த பரியங்க யோகத்தில் ஈடுபடுகின்றவர்களுடைய பருவம் ஆணுக்கு 30 வயதும், பெண்ணுக்கு 20 வயதும் இருக்க வேண்டும். இவ்யோகத்தில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் தங்கள் உடல் பசியைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக செய்யப்படும் சிற்றின்ப செயல் அல்லவென்றும், இது தேவ காரியமாகச் செய்யப்படும் புனிதமான செயலென்றும், இதனால் தம்மில் உறைந்து கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியை காணமுடியும் என்றும் நம்பிக்கையுடனும் உறுதியுடனும் செயல்படுவார்களேயானால் அவர்களுக்கு வெற்றி கிடைக்கும் என்று திருமூலர் கூறுகின்றார். (குண்டலினியை எழுப்ப இப்படியும் ஒரு முறை இருக்கிறது என்பதை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே எழுதப் பட்டது ஆனால் இது நடைமுறைக்கு கொண்டு வருவது மிக மிகச் சிரமம்)

சிவராஜ யோகம்

சிவம் என்பது என்றும் எங்கும் எப்பொருளிலும் உள்ளது. உள்ளத்துணர்தல் சிவஞானம் பதியை உள்ளது என்றும் பசுவை உள்ளம் என்றும் பாசத்தை பிறப்பு என்றும் சொல்வர். ஞானம் சிவத்தை விளக்குவது: அது பரஞானம் அருணந்தி தேவா "பசுபதி பாசம் தெரித்துப் பரமசிவனைக் காட்டும் ஞானம்" என்று விளக்கினார்.

ஞானத்தின் நன்னெறி நாதாந்த நன்னெறி
ஞானத்தின் நன்னெறி நாமென்றறி வோர்தல்
ஞானத்தின் நல்யோக நன்னிலையே நிற்றல்
ஞானத்தின் நன்மோனம் நாதாந்த மோனமே. - திருமந்திரம்-2778

தேகத்தை சூழ உள்ள ஆகாய வெளியே சிவனது வடிவம். இது கோடிக்கணக்கான ஒளி அணுக்களால் ஆனது இவ்வணுக்கள் இருளா யிருப்பது அக்ஞானம் ஒளியாய் மாறுவதே ஞானம். இவ்வொளியுள் சிவமும் உள்ளது.

சிவ ஒளி சிவ ஒளியைத்தான் தாரகமாகக் கொண்டுள்ளது. இறைவ ஆன்மாக்களை செலுத்தும் கோல் என்பதை முதுகுத் தண்டு குறிக்கிறது.

மூலாதாரத்தில் ஈசானரே தலைவர். தலைவர் சிரஸில் ஜீவன் பக்குவமானபோது பிரகாசிக்கிறார். மூலாதாரத்தில் இவர் சீவர்களுக்கு இன்பம் பெருக்கி வாழ்வளித்தவர். அவரே ஈசானராக வழிபடும்போது காமத்தை அழித்து ஞானத்தைக் கொடுப்பவர்.

ஆத்ம தத்துவம் 24-ம் தேகத்துடன் முடிவுறும் வித்யா தத்துவம் ஒளியுடன் முடிவுறும். சிவதத்துவம் சமாதியுடன் முடிவுறும். 36 தத்துவங்களும் சிவனுடன் லயமுறும். மூலாதாரத்தில் ஒளிகாண்பது இருதயத்தில் ஒளிகாண்பது, சிரஸில் ஒளி காண்பது, இம் மூன்றும் ஞானகுருவினிடம் சிஷ்யன் பெறும் மூன்று தீக்ஷையின் பரிபாஷை யாகும்.

இருதயம் சூரிய ஒளி, மூலாதாரம் அக்னி ஒளி, சிரசு சந்திர ஒளி, இவ்வொளி சிரஸைக் கடந்தும் விளக்குவது இவ்வறிவே சாக்கிரா தீதம் சென்று மேல் உள்ள நிலைகளை அறிய உதவுவது.

சிவம் விளங்க ஆத்மாவின் சிவ தத்துவம் முதலில் விளங்க வேண்டும். சிவ தத்துவம் சிறப்புற சுத்த வித்தை என்ற குண்டலினி மேல்முகம் கொண்டு சிரஸையடைய வேண்டும். அப்போதுதான் அகப்பார்வையில் ஒளி விளங்கும். சிவமேதான் "குண்டலினிநாதன்" என்பது பற்றி "அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கி" என்று சொல்லப்படுகிறது. சதாசிவம் ஐந்து முகங்களுடன் இருப்பதால் பஞ்சப் பிரும்மம், உச்சி முகம் சற்று ஈசானப் பார்வையாக மேல் நோக்கி இருக்கும்.

சத்தியோ ஜாதம் - சக்திகள் 8, பாதம் 2, கை 2, புருவமத்தி பிடரிக்கண், வலது இடது புஜங்கள்.

வாமதேவம் - சக்திகள் 13, அக்குள் பிரதேசம் 2, ஆசனம், லிங்கம் 2, துடைகள் 2, முழந்தாள் 2, கணைக்கால் 2, இடுப்பு 1, முன் கால்கள் 2.

தத்புருஷம் - சக்திகள் 4, சிரஸில் கிழக்கு மேற்கு தெற்கு வடக்கு

அகோரம் - சக்திகள் 8, இருதயம் கண்டம், தோள் 2, மார்பு, நாபி, வயிறு, முதுகு.

ஈசானம் - சக்திகள் 5, நிவர்த்தி, பிரதிஷ்டை, வித்தை, சாந்தி, சாந்த்யாதிதை (ஆகாய வடிவ சக்திகள்)

தேத தர்மத்தைக் கடந்தவருக்கு சதாசிவரின் ஈசான முகமும், மகா ஸூக்ஷ்மமான மின்னல் ஒளியுடன் கூடிய பஞ்ச கலா சக்திகளும்தான், ஈசான முகத்தை அறிந்து உள்ளத்தைக் கோவிலாக்கி சிவனை சிவலிங்கமாகப் பூஜிக்கும் முறையே சிவ வழிபாடு.

ஈசான மூர்த்தி வழிபாடு சிரஸின் மேலுள்ள ஆகாய மண்டலமே. சைவர் கூறும் சதாசிவ மண்டலமும், வைஷ்ணவர் கூறும் வாசுதேவரும் ஒன்றேதான்.

சதாசிவ பிரும்மேந்திரர், தியாகப் பிரும்மம், தாயுமானவர், வள்ளலார் ராமலிங்கம், அருணகிரிநாதர், திருமூலர், ஔவையார், மாணிக்கவாசகர், சிதம்பர அடிகள், அருணாசல குரு.

குண்டலினி யோகம் பற்றி மகான்களின் அனுபவங்கள்

(பதிநான்காவது அத்தியாயம்)

சதாசிவ பிரும்மம்

பூத சதாசிவ பிரும்மேந்திரர் இயற்றியுள்ள "சிவயோக தீபிகை"யில் குண்டலினி யோகம் பற்றி விளக்கியிருக்கிறார். அதன் சாராம்சம்.

"யோகத்தால் ஞானம், ஞானத்தால் யோகமும்" சித்திக்கிறது. இவ்விரண்டும் சித்திப்பதற்காகவே இந்த பூதசரீரத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டும். எப்படிக் காப்பாற்றுவது?

சிலேஷ்மம் நாசமானால் சரீரம் ஸ்திரமாவது நிச்சயம். இதற்கு வழி ஹடயோகம். வாயு கும்பகத்தில் ஸ்திரமானால் சிலேஷ்மம் அழியும். வாயுவைக் கட்டாமல் சிலேஷ்மத்தை அழிக்கக் கூடாது. வாயு தாரணை முக்கியம்.

ஹடயோகம் எப்படி செய்வது? யோக சாதகம் செய்கின்றவர்கள் சாதிக்க வேண்டியது சிவயோகமே. இதற்கு சாதனமே ஹடயோகம். இதற்கு எட்டு அங்கங்கள் - பாஹ்ய சதுரங்கள் ஆந்த்ர சதுரங்கள் என இரு வகை. இயம நியமங்கள் மிக அவசியம், ஆசனத்தில் ஸ்திரமாக அமர்ந்து, பிராணாயாமம் என்கின்ற ஜலத்தில் திவ்ய லிங்கத்தை அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். இந்த நான்கும் பாஹ்ய சதுரங்க விதானம் எனப்படும்.

இறைவனுக்கு இந்திரிய நிக்ரஹம் கந்தம், தியானம், புஷ்பம், திடமான தாரணையே தூபதீபம். சுத்த சமாதியே நைவேத்யம். இந்நான்கும் ஆந்த்ர சதுரங்க விதானம்.

பிரும்மச்சரியம் மிதமான உணவு, தைரியம், பூததயை, சத்ய வசனம், நேர்மையான புத்தி, ஆசாரம், பொறுமை, களவின்மை, அஹிம்ஸை - இவை இயமம்.

எப்போதும் சந்தோஷம், சம்பூர்ண பாவனை, நல்ல புத்தி, தபஸ், விரதம், சிவபூஜை, ஜபம், நிஷ்டை, தானம் - இவை நியமம்.

இந்த இருபதினாலும் ஸ்திரமான புத்தியுடன் ஆத்ம சுத்தி செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம் - பிராக்ருதம் எல்லோரும் மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்களே அது. வைகிருதம் - சாஸ்திரங்களின் சொல்லியிருக்கிறபடி இந்த இரண்டு வகைகளும் யாருக்கு எளிதில் சித்தியாகுமோ அதுவே கேவல கும்பகம் (நினைத்த மாத்திரத்தில் பிராண வாயுவை மனதோடு கூட்டுப் போக்கு வரத்தில்லாமல் நிலை நிறுத்துவது) பிராக்ருதம் பிராணாயாமம் அஜபா ஜபமே. வைகிருதம், லயயோகம், ஹடயோகம், பிராணாயாமத்தின் மூலமே சித்திக்கும்.

ஆறாதார தியானம்

மூலாதாரத்தில் திரிகோண ரூபமான பிரஹ்ம சக்கரத்தில் மத்தியில் அக்னி பிரகாசமாக சகல அபீஷ்டங்களையும் அளிக்கும் ஆதிசக்தியை தியானிக்க வேண்டும்.

சுவாதிஷ்டானம் உட்டியான பந்த ஸ்தலம், ஸுஷும்னையில் பிராணவாயு செல்வதே உட்டியான பந்தம். *

உட்டியான பந்தம் என்றால் நாபியின், மேல் கீழ்பாகங்களை மிக முயற்சியால் முதுகோடு ஒட்டும்படி இருக்கவேண்டும். இதை ஆறு மாதம் அபயசித்தால் ம்ருத்யுவை ஜபிக்கலாம். பிராணனைக் கட்டிப் பிடித்து அகாசத்தில் பறக்கச் செய்தல்.

இந்த சுவாதிஷ்டானத்தில் மேற்கு முகமாக இருக்கும் சிவத்தை தியானம் செய்யவும்.

மணிபூரகத்தில் ஐந்து சுற்றுள்ள சக்கரம் உள்ளது. இங்கு பாம்பு ரூபமாய் மின்னல் கொடி போலுள்ள மத்ய குண்டலினியை தியானிக்க வேண்டும்.

அனாகதம் என்ற இருதய ஸ்தானத்தில் எட்டு இதழ்களுடன் கூடிய சக்கரத்தின் காணிகையில் ஜோதிர்லிங்காகாரமான இஷ்டப் பிரத சக்தியை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

விசுத்தியில் இடைக்கும் பிங்கலைக்கும், மத்திய ஸ்தானத்தில் ஸுஷும்னா ஸ்திரமாக இருப்பதாக தியானம் செய்ய வேண்டும்.

இதற்கு மேல் ஆறாவதாக கண்டிகாலிங்க மூல சக்கரம் உண்டு. அதுவே "ராஜ தந்திரம்" எனப்படும். இதைச் சூன்யமாக தியானிக்க வேண்டும்.

---

* எந்தக் காரணத்தால் எந்த பந்தத்தால் கட்டுப்பட்ட பிராணன் ஸுஷும்னை என்னும் மத்ய நாடியில் பறக்கின்றதோ அந்த காரணத்தினால் மச்சேந்திரர் முதலிய யோகிகளால் உட்டியான பந்தம் எனப்பட்டது. - ஹடயோக தீபிகை

ஏழாவதாக "ப்ரூ" (புருவமத்தி) சக்ரம். ஏகநாதம் என்றும் சுந்தஸ்தானம் என்றும், வாக்பிரதம் என்றும் சொல்லப்படும். இங்கு தீப சிகாரத்தை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

பிரும்மரந்திரம்

இங்கு நிர்வாணம் எனப்படும் ஸூக்ஷ்ம சக்ரம் இருக்கிறது. இங்கு ஜாலாந்திரத்தை தூமசிகா ரூபமாகத் தியானிக்க வேண்டும்.

இதற்குமேல் ஒன்பதாவதான ஆகாச சக்ரம் பிரகாசிக்கும். அது திரிகூடம் என்கிற பூர்ணகிரி பீடம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதில் சூன்ய ஊர்த்துவ சக்தியை தியானிக்க வேண்டுய. இதற்கு ஊர்த்துவ குண்டலினி என்று பெயர்.

மேலும் 16 ஆதாரங்கலை ஸ்ரீ சதாசிவ பிரும்மேந்திரர் குறிப்பிடுகிறார்.

1. கால் கட்டைவிரல்கள்:- இதில் பிரகாசத்தை தியானம் செய்தால் பார்வை ஸ்திரப்படும்.

2. குதிகால்களின் பின் பக்கம்:- கையால் பிடித்து மனதை அதில் ஸ்திரப்படுத்தினால் அக்னி தீபனம் உண்டாகும்.

3. குதஸ்தானம் இதைக் கட்டுப்படுத்துவது மூலம் அபான வாயு ஸ்திரப்படும்.

4. குறி - இதைக் கட்டுப்படுத்துவதால் பிந்து ஸ்தம்பனம்.

5. உட்டியான பந்த ஸ்தானம் (மூலாதாரம்) முத்திரையினால் மனதை செலுத்தினால் மலம், மூத்திரங்களிலுள்ள கிருமிகள் நாசமாகும்.

6. நாபி ஸ்தானம்:- இதில் மனம் லயித்து பிரணவம் ஜபித்தால் நாதம் கேட்கும்.

7. இருதயம்:- பிராண வாயுவை இங்கு நிலைநிறுத்தினால் மத்ய கமலம் மலரும்.

8. கண்ட ஸ்தானம்:- கண்டத்தில் மூலத்தை முகவாய்க் கட்டையினால் அழுத்தினால் இடை, பிங்கலையில் சஞ்சரிக்கின்ற வாயு ஸ்திரப்படும்.

9. கண்டிகாஸ்தானம்:- இதில் நாக்கின் நுணியை நிறுத்தினால் அமிர்தம் பெருகும்.

10. தாலு மூலஸ்தானம்:- இதன் கர்ப்ப கோளத்தில் நாக்கு நுனியைப் பிரவேசிக்கச் செய்தால் உன்மனீ பாவத்தை அடையலாம். இதற்கு லம்பிகா யோகம் என்று பெயர்.

11. நாக்கின் அடிப்பாகத்தில் நாக்கின் நுனியை உறையச் செய்தால் அமுதபானமும், கவி செய்யும் திறமையும் விருத்தியாகும்.

12. தந்த (பல்) ஸ்தானம்:- மேல் பாகம் ராஜதந்தம் எனப்படும். இதில் நாக்கு நுனியை உறையச் செய்தால் உள் ஜோதி காணப்படும்.

13. மூக்கு நுனியில் மனதோடு கூடிய திருஷ்டியை ஸ்திரப் படுத்தினால் வாயு ஸ்திரப்படும்.

14. நெற்றி, இதில் மனதுடன் வாயுவை நிறுத்தினால் சர்வ ஸித்திகளையும் அடையலாம்.

15. புருவ மத்தி ஸ்தானம்:- இதன்மேல் சலனமற்ற திருஷ்டியில் பார்க்கப் பழகினால் கிரணங்களைப் போல ஜோதி தோன்றும்.

16. கண்கள்:- இதில் மனதைச் செலுத்தினால் கடைக்கண்களில் ஜோதி கூட்டம் தெரியும்.

குறிப்பு:- ஒரு மகான் அனுபவ பூர்வமாக கூறியிருப்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும என்பதற்கே இது வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இதுவரை அச்சில் வராத இம்முறையை தக்க குரு வழிகாட்டாமல் இவைகளில் இறங்குவது உசிதமல்ல.

தியாக பிரும்மம்

இவர் தன் "மோக்ஷ முகலதா" கிர்த்தனையில்,

"பிராண நல ஸம்போகமு வல்ல
பிராண நாதமு சப்தஸ்வர முலபரக"

என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார். அதாவது மூலாதாரத்திலுள்ள மூலாக்கினி சேர்க்கையினால் ஏற்பட்ட பிரணவத்திலிருந்து ஏழு, (ஸரிகமபதநி) ஸ்வரங்கள் உதித்து, அவை ஆறு ஆதாரங்களில் ஆறு ஸ்வரங்களாக இயக்கி, நிஷாத் ஸ்தானமாகிய சகஸ்ராரம் என்ற ஆனந்த வெளியில் கலக்கின்றன என்கிறார்.

தாயுமானவர்

அகம் கிளம்பினால் சுகம்; அகம் அடங்கினால் சுகம்
சித்தும் சடமும் சிவத்தைவிட இல்லையென்ற
நித்தன் பரமகுரு நேசத்தால் சுத்த நிலை
பெற்றோமே நெஞ்சே பெரும் பிறவி சாராமல்
கற்றோமே மோனக் குரு.

சுத்த நிலைக்கு வழி சிந்தையை அடக்கி சும்மாயிருத்தலே. இந்த நிலைக்கு வந்தால் இல்லறத்திலும் இருக்கலாம். துறவறத்திலும் இருக்கலாம்.

சாட்டையிற் பம்பர சலாம் போல எல்லாம்
ஆட்டுவான் இறையென அறிந்து நெஞ்சமே
தேட்டம் ஒன்றை அருட்செயலில் நிற்றியேல்
விட்டறம் துறவறம் இரண்டும் மென்மையே.

யோக நிலை பற்றி இவர் கூறியுள்ளதாவது:

நியம லட்சணமும் இயம லட்சணமும் ஆசனாகிவ்த பேதமும்
நெடிதுணர்த்து இதய பத்மபீட மிசை நின்றிலங்கும்
அசபா நலத்து இசையறிந்து வளர் மூலக் குண்டலினியைக்
இனி திறைஞ்சி அவள் அருளினால் எல்லையற்று வளர் சோதி
மூல அனல் எங்கள் மோனமது முறையிலே லய மிகுத்து வரும்
அமிர்த மண்டல மதிக்குளே மதியை வைத்து நான் வாய்
மடுத்தமர்ந்த வாரியைப் பருக மன்னும் ஆரமிர்த வடிவமாய்ச்
அடைவனோ தெரிவதற்கரிய பிரமமே யமல சிற்கஜோதய விலாசமே.

அருட்பார்வை, தாக்கற நிற்கும் காட்சி நிலை. மோன சாதனம் - இவையே தாயுமானவர் உபதேச சாரமாகும்.

வள்ளலார் ராமலிங்கர்

தூங்குக நீ என்கிறாய் தூங்குவேனோ எனது
துரை வரும் ஓர் தருணம் இதில் தூக்கம்தான் வருமோ?
இங்கினி தனித்திருக்க வேண்டுவதாதலினால்
என்னுடைய தூக்க மெல்லாம் உன்னிடையதாக்கு
ஏங்கலற புறத்தே போய் தூங்குவாய் நீ தோழி
என்னிரு கண்மணியனையார் ஏனை அணைந்த உடனே
ஒங்குதலே நான் அவரைக் கலந்துவரும் நானும்
ஒன்றான பின்னர் உனை எழுப்புகிறேன் உவந்தே.

இது ஸ்ரீ ராமலிங்க ஸ்வாமிகள் "அனுபவ மாலை"யிலிருந்து ஒரு அருமையான பாட்டு, நாயக நாயகி பாணியில் பாடிய தத்துவப் பாடல் இது.

குண்டலினியைத் தானாகவும் சகஸ்ராரத்திலுள்ள சிவத்தை நாயகனாகவும் வைத்துப் பாடியிருக்கிறார். இதில் "தனித்திரு, விழித்திரு, பசித்திரு" உபதேசம் அடங்கியுள்ளது.

ஆத்மா யோக முறையில் அறிவு பெற்று தன்னைச் சுற்றியுள்ள தத்துவங்களை அனைத்தும் கடிந்து நிற்பதையே அளித்திருத்தல் என்கிறார் வள்ளலார்.

யோக மார்க்கத்தில் ஆத்மாவை எழுப்பி விழித்திருக்கச் செய்வதே விழித்திருத்தல்.

யோக மார்க்கத்தில் உச்சந்தலைக்குக் கிழே உள்நாக்கு மேலே இருக்கும் ஆத்மாவை எழுப்பி அதன் மூலம் கிடைக்கும் அமுதத்தை உண்ண "பசியோடிரு" என்கிறார்.

ஸ்ரீ ராமலிங்க ஸ்வாமிகள் சாதாரணமாகத் தூங்காமல் விழித்திருப் பதையும், தன்னத்தனியாக இருப்பதையும் எதுவும் உண்ணாமல் பட்டினி கிடப்பதையும் இங்கு குறிப்பிடவில்லை.

தத்துவங்களைக் கடந்து தனித்திருத்தல்

பட்டிப் பசுக்கள் இருபத்தி நாலுள
குட்டிப் பசுக்களோ ஏழுள, ஐந்துள
குட்டிப் பசுக்கள் குடப்பால் சொரிந்தாலும்
பட்டிப் பசுவே பனவற்கு வாய்த்ததே - திருமந்திரம்

இப்பாடலில் 24 ஆத்ம தத்துவங்களும், 7 வித்யா தத்துவங்களும், 5 சிவ தத்துவங்களும் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

தத்துவங்கள் சூழ்ந்திருக்கும் போது ஆத்மா அத் தத்துவமயமாகவே இருக்கும். இந்நிலையையுடைய ஆத்மாவினால் தத்வாநிதமாகிய இறைமையை அடையமுடியாது. தத்துவங்கள் கடந்த நிலையே தத்துவாதித நிலை. இப்படிப்பட்ட நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள "தனித்திரு" என்கிறார் வள்ளலார்.

தன்னையறிதலே தனித்திருத்தல்

"என்னை அறிந்து கொண்டே என் கோமானோடு இருக்கும்
தன்மையறிந்து சபைத்திருப்பது எக்காலம்" - பத்திரகுரியார்

நித்திரை செய்கிறாள் பராசக்தியாகிய குண்டலினி யோகிகளுக்கு மோக்ஷத்திற்காகவும், போகிகளுக்கு பந்தத்தின் பொருட்டும் இந்த சக்தி இருக்கிறது. இக்குண்டலினி சக்தியை எவன் அறிகிறானோ அவனே யோகி மூலாதார குண்டலினியை விழிப்படையச் செய்வதையே "விழித்திரு" என்று ராமலிங்கர் குறிப்பிடுகிறார்.

இப்படி விழித்திருக்கும் நிலையே தூங்காமல் தூங்குவது

"ஆங்காரம் உள்ளடக்கி ஐம்புலனை சுட்டறுததே
தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது எக்காலம்?" - பத்ரகிரியார்

சிரஸில் உண்டாகும் அமிர்தம் பால். இது கறவாதது. காயாதது. இதை உண்ண பசித்திருக்க வேண்டும்.

காயாத பாலையுண்டு கனக அம்பலத்தைக் கண்டு
மாயாம நாகை நாதா மலரடி வணங்கு நெஞ்சே
- நெஞ்சு அறிவிளக்கம்

இதைத்தான் குதம்பை சித்தர்

"மாங்காய் பாலுண்டு மலைமேல் இருப்போர்க்கு
தேங்காய் பால் ஏதுக்கடி"

என்று கேட்கிறார். (மாங்காய் பால் - அமிர்தம், மலை - பேரின்ப நிலை)

இந்த அமுதத்தை ஸ்ரீ ராமலிங்க ஸ்வாமிகள். அருளமுது, கருணையமுது. மதியமுது, புனிதயமுது அருட்சோதியமுது, என்றெல்லாம் அழைக்கிறார்.

அருணகிரிநாதர்

காட்டிற் குறத்தி பிரான் பதத்தே கருத்தைப் புரட்டின்
வீட்டிற் புகுத மிக வெளிதே விழி நாசி வைத்து
மூட்டிக் கபால மூலாதார நேரண்ட மூச்சையுன்றே
ஒட்டிப் பிடித் தெங்கும் ஓராமற் சாதிக்கும் யோகிகளே.

- கந்தரலங்காரம் (85)

இப்பாடலில் அருகிரிநாதர் யோக மார்க்கத்தில் அருமையையும், அன்பு மார்க்கத்தில் எளிமையையும் விளக்கியிருக்கிறார்.

விதிமார்க்கம், அன்பு மார்க்கம் என்ற இரு மார்க்கங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் வேதாகம வழி நின்று, விதித்தன செய்தும், விலக்கியன தவிர்த்தும், அணுவளவுகூட மாறுபாடின்றி நடப்பது வீடு மார்க்கம்.

அன்பு மார்க்கம், யாதொன்றும் கருத்தில் புகாமல் ஒரே அன்பு மயமாக நிற்பது. விதி மார்க்கத்தில் நிற்போர் இறைவனைத் தேடிச் சென்று திருவடியடைவார். அன்பு மார்க்கத்தில் நிற்போரை இறைவன் தேடிச் சென்று வலுவில் ஆட்கொள்வார்.

விதி மார்க்கத்தில் நின்றவரினும் அன்பு மார்க்கத்தில் நின்றவர் இறைவனை மிகவும் நெருங்குகின்றனர். விதி மார்க்கத்தில் நின்றவர் தெய்வயானை. அவர் தாமே முருகனை விரும்பி மணந்து கொண்டார். அன்பு நெறியின் உயர்வை தெரிவிப்பதுவே வள்ளித் திருமணம். அன்பு செய்வோர் காட்டிலிருப்பினும் இழிகுலந்தவராயினும் கல்லாரேயாயினும் இறைவன் அருள் அவர்களுக்கு எளிதில் கிட்டும்.

விழிநாசி வைத்து என்று இப்பாட்டில் கூறப்பட்டது. யோக மார்க்கத்தில் நாட்டத்தை நடுமூக்கில் வைக்க வேண்டும். "நாசிமீது இருவிழி பாய" என்று அருணகிரிநாதர் திருப்புகழில் குறிப்பிடுகிறார்.

மூட்டி - மூலாதாரத்திலுள்ள மூலாக்கினியை பிராணாயாமாதி சாதனங்களால் மூள்வித்தல்.

கபால மூலாதார நோண்ட - மூலாதாரத்தினின்று எழுந்த வாயுமானது மூலாக்கினியுடன் சேர்ந்து சகஸ்ரார பெருவெளியில் சென்று பொருந்துதல், அதனால் மதிமண்டலம் வெதும்பி அமிர்தம் பொழியும். அதையுண்டு பசிதாமுமின்றி இருப்பவர் யோகியர்.

"மதிமண்டலத்திலே கனல் செல்ல அமுதுண்டுவனமுடிருந்தும்"

- தாயுமானவ

மூச்சையுள்ளே ஒட்டி - வெளியே அதோ மார்க்கமாகக் கழியும் பிரான வாயுவை, அங்ஙனம் வெளிப்படாமல் நிறுத்தி உள்ளே சஞ்சரிக்குமாறு செய்தல்,

பிடித்து எங்கும் ஓடாமல் சாதிக்கும் யோகிகள்.

பிராண வாயுவில் அடக்கிப்பிடித்து எங்கும் ஓடாவண்ணம் செய்வது யோக மார்க்கம். அந்த யோக மார்க்கத்தால் காயம் அழிவின்றி நிற்கும். அன்பின்றி இந்த யோகம் செய்தால் மோக்ஷம் கிடைப்பது அரிதாகும்.

யோக மார்க்கம் மூன்றாவது படியாயினும் இறை அன்பு என்ற ஒன்று இல்லையாயின் அது பயன் பெறாது. வெறும் வைராக்கியமும் சாதனையும் சிறப்படைய மாட்டா. எவ்வளவு அழகிய மலரானாலும் மணம் இல்லை என்றால் அதனால் பயன் என்ன? அன்பு என்ற மணம் இல்லையேல் யோகம் என்ற மலர் பயனற்றுப் போகும்.

மோக்ஷம் அடைய நெறிகள் நான்கு - சரியை, கிரியை. யோகம், ஞானம். இந்த நான்கு நெறிகட்கும் இறையன்பு உயிர்நாடியாம். இறையன்பில்லாத சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் பயன் தராது.

இறையன்பில்லாமல் மூச்சைப் பிடித்து யோகம் செய்யும் யோகிகளே. உங்கள் கருத்தை முருகனுடைய திருவடிகளில் செலுத்தினால் எளிதில் மோக்ஷமடைவீர்கள் என்கிறார் அருணகிரிநாதர்.

குண்டலினி சாதனையால் அடைவது பிரும்மத்தோடு இரண்டறக் கலப்பதான பேரானந்த பெருவாழ்வு ஆதலால் அது மனம் வாக்குக்கு அடங்காதது என்கிறார் அருணகிரியார்.

யோக சாஸ்திரம் முதுகெலும்பாகிய வில்லை எப்படி பயன் படுத்துவது என்று கூறியுள்ளது.

"மூலாதாரத்தில் அந்த வில்லின் நாணை அழுத்தி சுழும்னா ஸ்தானத்தில் குறி பார்த்து எய்ய வேண்டும்'' என்கிறது. ஸுஷும்னையில்தான் சிவன் என்கிற ஜோதி இருக்கிறது. இந்த ஸுஷும்னா ஸ்தானத்தை "ஹாடக விசித்திர கனகோபுர முகப்பிலுள்ள அருணாபுரி'' என்கிறார் அருணகிரி இந்த ஸுஷும்னை, இடை, பிங்கலை, மூன்றும் கூடும் இடம் நெற்றிக்கண் ஸ்தானம்.

மூலாதாரமாகிய வில்லினது அடி மண்ணைக் காண்பிக்கிறது. வில்லினது அடுத்த நுனியான ஸுஷும்னா ஸ்தானம் விண்ணைக் காட்டுகிறது. இவ்விரு முனைகளையும் நாணால் சேர்த்துக் கட்ட வேண்டும் நாண் எது? உணர்ச்சி என்ற கயிறுதான்.

இந்த வில்லில் அன்பு என்ற அம்பை வைத்து எய்தால் மண்ணும் விண்ணும் கலந்து விடும்.

விணிணிலுள்ள ஜோதியாகிய இறைவனுக்கும் மண்ணிலுள்ள ஜீவராசிகளுக்கும் நெருங்கியத் தொடர்பு உண்டு. வில்லின் மேல் நுனி இறைவன் இருக்குமிடம் கிழ் நுனி ஜீவாத்மா இருக்குமிடம்.

மண்ணும் விண்ணும் ஒன்றேயன்றி வேறில்லை. இதை,

ஒன்றும் ஒன்றும் ஒன்றுமே உலகனைத்தும் ஒன்றுமே
அன்றும் இன்றும் ஒன்றுமே அனாதியானது ஒன்றுமே

கன்னல் நின்ற செம்பொன்னைக் களிம்பனுக்குக் காட்டினால்
அன்று தெய்வம் நம்முளே அறிந்ததே சிவாயவே.

என்று சிவவாக்கியர் பாடியிருக்கிறார்.

ஔவையார்

ஔவையார் தன் விநாயகர் அகவலில் குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றித் குறிப்பிடுகிறார். பார்த்தால் ஏதோ பிரார்த்தனைப் பாமாலை போல் இருக்கும். ஆனால் ஒவ்வொரு வரியும் வேதாந்தக் களஞ்சியம். அதைப் பார்ப்போம்.

சொற்பதம் கடந்த துரிய மெய்ஞான அற்புதம்

ஐம்புலன்களுடன் உறவு கொள்ளும் ஆத்மா விழிப்பு நிலையில் தடுமாறுகிறது. இது ஜாக்ராவஸ்தை கனவு காணும் இது சொப்பனாவஸ்தை இந்த இரண்டிலும் சலன நிலை. ஆனால் சொற்கட்கு ஆட்சி உண்டு. நேரில் என்ன நடந்தது. கனவில் என்ன கண்டேன் என்று சொல்லலாம். ஆனால் ஆழ்ந்த உறக்கம் என்ற ஸுஷுப்தியில் சொற்களின் ஆட்சி இல்லை. இது ஒரு மறதி நிலை. இதனால் பயனில்லை; மனம் பிராணனின் அடங்க சித்தம் அருள் உணர்வில் ஒன்றி நிற்பது துரிய நிலை. இந்த உணர்வில் மெய்ஞானம் மேவினால் அது துரியாதித நிலை.

இந்த நிலையை உணர்த்திய பின் கணபதி என்னவெல்லாம் கற்பித்தார் என்பதை ஔவையார் சொல்கிறார். கலை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்ற ஐம்பொறி அறிவுகளை எப்படி அடக்குவது என்பதைக் கற்பித்தார். தத்துவங்களாகிய கருவிகள் ஒடுங்குவதற்குரிய நுண் பொருட் கருத்துக்களை உணர்த்தினார்.

பிராரப்தம், ஆகாமியம் என்ற இரு வினைகளை நீக்கி மாயையாகிய இருளை விளக்கினார். மந்தம், மந்ததரம், தீவிரம், தீவிரதரம் என்கிற நான்கு விதமான சந்திநி பாதநிலைகளை உண்டாக்கி அவற்றில் என்னை நிறுத்தினார். (இதுவே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம்)

விரும்பும் சரியை முல் மெய்ஞானம் நான்கும்
அரும்பு, மலர், காய், கனி போல் ஆகும் பராபரமே.

- தாயுமானவர்

ஆணவ மலத்தை வேருடன் அறுத்தார்.

இந்த உடம்பின் ஒன்பது வாயில்களை அடைக்கும் வழியை காட்டினார். ஆறு ஆதாரங்களில் பொருந்துகின்ற நிலைகளிலும் பெறுதற்கரிய பேறாக நிலை நிறுத்தம் செய்தார். இடை, பிங்கலை என்ற நாடிகளின் இயல்பையும் அதில் உலவும் பிராண வாயுவினை ஸுஷும்னை நாடியின் இறுதியில் செலுத்தும் வழிகளையும் அச் ஸுஷும்னை ஆன ஆதாரங்களின் வழியே மேல்நோக்கித் தலைக்குச் செல்லும் முறையையும் அவ்வாற்றலால் அங்கங்கே நிகழும் அனுபவங்களையும் தெரிவித்தார்.

மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியைத் துயிலெழச் செய்து அஜபை என்ற மந்திரத்தால் அதை மேல் நோக்கிச் செல்லச் செய்யும் வழியையும் கற்பித்தார்.

அமுதம் ஊற்றெடுக்கும் சகஸ்ராரம் என்பதனையும் எனக்கு விளக்கினார்.

குறிப்பு:- பெண்கள் குண்டலினி யோகம் செய்யலாம் என்பது ஔவைக்கு கணபதி வாய்த்தது போல தக்க குரு ஒருவருக்கு கிடைப்பது பாக்கியம் என்பதும் இந்த விநாயகர் அகவலிலிருந்து தெரிகிறது.

மாணிக்கவாசகர்

"உள்ளொலி நாதம் புள்ளோலி முழங்க" என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. அகத்தில் ஞானோதயம் என்பது ஆகாய தரிசனத்தையே குறிக்கும். தம் முள்ளே அருணோதயம் அதற்கான அறிகுறி) காணப்பட்ட போதுதான் மாணிக்கவாசகர் திருப்பள்ளி எழுச்சி பாடினார்.

கூவின பூங்குயில் கூவின கோழி குருவிகள் இயம்பின
இயம்பின சங்கம் ஓவின தாரகை யொளி யொளி
உதயத்து ஒருப்படுகின்றது விருப்போடு நமக்கு
தேவதற் செறிசுழல் தாளினைக் காட்டால்
திருப்பெருந்துறை சிவபெருமானே .....

தம்முள்ளே நாதம் கேட்கப்பட்டபின் சிவபொருமானைத் துயில் எழுப்புகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

திருப்பள்ளி எழுச்சியில் மாணிக்கவாசகப் பெருமான் தவ நிலைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்.

அத் தவநிலைகள் விந்து, நாதம், பரவிந்து, பரநாதம், திக்கிராந்தம், அதிக்கிராந்தம், சம்மேளனம், சுத்தம், ஆதிதம் எனப்படும்.

விந்து நிலை சிதானந்த அனுபவத்தைத் தரும், அதாவது சித்து ஆனந்தம் என்ற முதல் நிலை. ஆகவே முதற்கண் விழுப்பொருளே என்கிறார்.

நாதநிலை சத்து ஆனந்தம் என்ற நித்யமான சதானந்த அனுபவத்தைக் குறிப்பது. ஆகவே வாழச் செய்தோனே என்கிறார்.

பரவிந்து நிலை சத்சித் ஆனந்த அனுபவத்தத் தருவது. இதை "திருப்பெருந்துறையாய்" என்கிறார். இவருக்கு ஞானம் உண்டாகியதே திருப்பெருந்துறையில்தான் திருவாசகத்தில் தில்லைக்கு அடுத்தபடி திருப்பெருந்துறை பதிகங்கள்தான் அதிகம்.

பரநாதநிலை சிவானுபவத்தைக் குறிப்பது. ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி அடியினை அருளி சிவமயமாக்கிய தால் "கண்ணகத்தே நின்று களிதரு தேனே" என்கிறார்.

திக்கிராந்தம் - மின்னல் ஒளி ஏற்படுவது.

அதிக்கிராந்தம் - நாதம் ஓங்கிப் புலனாகுதல்.

சம்மேளனம் - ஆண்டவன் வழங்கும் அருளாரமுதை யார் விழுங்கி அவன் நிலையை நெஞ்சில் நீங்காமல் வைத்திருக்கும் நிலை, இதை எண்ணகத்தாய் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

இதற்கு மேல் விளங்குவது சுத்த நிலை. மலரடி சிலம்படி எனப்படும் ஒளியும் ஒலியும் பூரணப்பட்டு, சிவானுபவத்தை சுத்தமாகத் தரும் மெய்நிலை, இதனை சுத்த சன்மார்க்கம் சிவதுரியப்துதம் எனக் கூறும். நவநிலைகள் எல்லாமே சிவ நிலைகளையோம். இனி அப்பாடலைப் பார்ப்போம்.

விண்ணகத் தேவரும் நண்ணவு மாட்டா
விழுப்பொருளே யுனதொழிப்படி யோங்கள்
மண்ணகத்தே வந்து வாழச் செய்தானே
வண் திருப்பெருந்துறையாய் வழியடியோம்
கண்ணகத்தே நின்று களிதரு தேனே
கடல் அமுதே கரும்பே விரும்புமடியார்
எண்ணகத்தாய் உலகுக்குயிரானும்
எம்பொருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே.

சிதம்பர அடிகள்

குண்டலினி எழுச்சி பற்றி சிதம்பர அடிகள் தன் "சந்நிதி முறை"யில் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

மூலநிலத்தின் அதோமுகமாய் மூகிழ்பது விழியின்போடு துயிலும்
முரிப்பாம்பைக் கால் அனலை மூட்டி எழுப்பி நிலம் ஆறும்
சிலமொடு போய் தரிசித்துச் செழுமா மதியன் அமுதக் கடல்
தேக்கித்தினைத்தங்கு அசைவறுமோர் தெய்வத்தவத்தோர் உளவிழியில்
காலும் தீபம் மினல் பத்தம் கடி கூர் விரிசு கதிர் மதி போல
காட்டும் ஒளியாம் இவை யாவும் கடந்தாங்கு அழிவின் பேரொளியாய்
சால விளங்கும் விந்துவெனும் தடமா மயிலோய் தாலேலோ
தமரக்கடலைக் கடைந்தமுதம் தருவோன் மருகா தாலேலோ

நிஜானந்தபோத ஆசிரியர் அருணாசல குரு

பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேஸ்வரன், சதாசிவன் ஆகிய பஞ்ச மூர்த்திகளோடு, மூலாதாரக் கணபதியையும் சேர்த்து ஆறு ஆதாரங்கள் இருப்பதாக வேதம் கூறுகிறது.

ரேசகம் - அக்னி, பூரகம் - அப்பு, நாசி மூலம் வெளிப்படுவது விஷம் கலந்த சூரிய கலை, உள்புகுவது அமிர்தம் கலந்த சந்திர கலை.

கால் - பிருத்வி, தலை - ஆகாயம், மந்தி - அப்பு, உடல் - வாயு, உயிர் - அக்னி.

ஆகாய சூரியனிடமிருந்து உஷ்ணக் கிரணமும், மழைக் கிரணமும் பனிக்கிரணமும் உண்டாவதுபோல அறிவினிடத்தில் இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்னை உண்டாயின.

இந்த உடலில் எவ்வளவு குறைகள் உள்ள. என்பதை இவர் விவரிப்பதாவது; இவர் 5 தேகங்களைக் குறிப்பிடுகிறார். இருள் தேகம், மருள் தேகம், சுத்த தேகம், பிரணவ தேகம், ஞான தேகம்.

1. இருள் தேகம்: (ஸ்தூல தேகம்) அபானத்தில் மலக்குற்றம். நாவில் நாடிக் குற்றம். கண்டத்தில் கபக் குற்றம். மேல் மூலத்தில் திரைக் குற்றம். மனத்தில் ஆணவ மலக்குற்றம்.

2. மருள் தேகம்: மாயா சம்பந்தமாக தனக்கு வருவது தெரியாமல் அகங்காரம் கொள்வது.

3. சுத்த தேகம்: கருவி கரணாதிகள் இறந்து, அறிவு அருள் வடிவாய்த் தோன்றுவது.

4. பிரணவ தேகம்: தேகம் கைக்குப் புலப்படாதது, நிழல் சாயை இல்லாதது (ஸுக்ஷ்ம தேகம்)

5. ஞான தேகம்: கண்ணுக்கு தோன்றாமல் அறிவிற்கு புலப்படுவது (காரண தேகம்)

ஸ்தூல தேகத்தைப் போஷிக்க ஆகாரம் கொடுப்பது போல ஸுக்ஷ்ம தேகமாகிய, ஆவியாகிய அக்னிக்கு ஆகாரம் சந்திர கிரண அமுதம். இது கொடுக்கப்படாததால் மூல அனலுக்கு ஆவி குறைந்து ஆயுள் க்ஷிணிக்கப்படுகிறது. - திருமூலர்

திருமூலர்

மணிகடல் யானை வார் குழல் மேகம்
மணிவண்டு தும்பி வளை பேரிகையாழ்
தணித்தெழு நாதங்கள் தாமாவை பத்தும்
பணிந்தவர்க்கல்லது பார்க்கவோண்ணாதே. - திருமூலர்

மானிட சரீரத்தில் பத்துவித நாதங்கள் உள்ளன. அந்தர்முக நோக்குடையவர்களுக்கு இது விளங்கும் நாதம் ஆகாயத்தில் தோன்றுவது. சத்தம் பிறந்த இடத்தில் சகல கலைகளும் உதிக்கும் நாதம் பெண்ணிடமுள்ளது என்றும் விந்து ஆணிடமுள்ளது என்றும் சொல்வது சகஜமாயினும் ஆணிடத்திலும் பெண்ணிடத்திலும் நாத விந்து இரண்டுமிருக்கிறது.

சூரிய கலை நடக்கும்போது சுவாஸம் பிடரி வழி சென்று வரும். சந்திர கலை நடக்கும்போது மூளையில் சென்று வரும். மந்திரம் கால், மதி முக்கால் என்பார்கள். மந்திரம் சூரியன். கால் மதி. சந்திரன் - முக்கால். மெய் போதம் யாருக்கு உதயமாகும் என்பது பற்றி இவர் விளக்கம்.

அந்தக் கரண வியாபாரங்களை நீக்கி அந்தர் முக நோக்காய் பேச்சுக்கும் மூச்சுக்கும் மத்தி, கண்ணுக்கும் காதுக்கும் மத்தி, கங்குல் பகலாகுமிடத்தில் மத்தி, ரவி மத்திக்கு மத்தி.

அறிவிற்கும் மனதிற்கும் நடுநிலையில் நின்றவர்க்கே
மெய்ப் போதமுதயமாகும்

வாரசரம்: ஞாயிறு செவ்வாய் சனி வலது நாசியில் சூரிய கலையாகவும், வெள்ளி திங்கள் புதன் இடது நாசியில் சந்திர கலையாகவும், பூர்வபக்ஷ குருவாரம் சந்திர கலையாகவும், அமர பக்ஷ குருவாரம் சூரிய கலையாகவும் நடக்க வேண்டும்.

அவ்விதம் நடந்தால் தன் காரியங்களனைத்தும் சித்தியாகும்.

இந்த உடம்பில் ஐந்து அக்னிகள் இருக்கின்றன.

மூலாக்னி, பசித்தீபாக்னி, கோபாக்னி, ஸ்திரீதாபாக்னி, யோக ஞானாக்னி.

வைஷ்ணவர்கள் பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேஸ்வரன், சதாசிவன் என்பதில் ருத்திரன் மகேஸ்வரன் சதாசிவனுக்குப் பதில் வாசுதேவன் பிரத்யுமனன், அநிருத்தன் இவர்களைக் கொள்கிறார்கள்.

ஆழ்வார்களில் நம்மாழ்வார் என்ற சடகோபர் அவதரிக்கும் போதே "சடம்" என்கிற காற்றை அடக்கியதால் "சடகோபர்" எனப் பெயர் பெற்று புளிய மரத்தடியில் யோக தசையில் இருந்தார். மற்ற கவியாழ்வாரால் அவரது யோக நிலை மாற்றப்பட்டு திருவாய்மொழி அருளினார். திருமழிசை யாழ்வார் பல்லாண்டு யோக சமாதியில் இருந்ததாக குரு பரம்பரை கூறுகிறது.

இவர்கள் பிரபந்தங்களில் குண்டலினி யோகம் பற்றிய குறிப்பு எதுவும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. குண்டலினி யோகம் சைவர்களுக்கே உரியது என்பது அல்ல. சிவம் என்பது அகத்தும் புறத்தும் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பொருள்களைக் குறிக்கும். அருள் வெளிக்குள் அடங்காத பொருள்கள் இல்லை மக்கள் எல்லோருமே சிவ வெளிக்குள் உறைபவரே. ஆகவே எல்லோருக்கும் குண்டலினி பொதுப் பொருள்.

உடம்பு, உள்ளம், உயிர் இம்மூன்றும் நன்கு காப்பாற்றப்பட வேண்டும். இதற்கான வழியை உரைப்பதே இந்த யோகம். இதை கிரியா யோகம், ஆதார யோகம், நிர தார யோகம் என்று பிரிப்பர்.

கிரியா யோகம் உடம்பை நன்கு வைத்துக் கொள்ளும்.

ஆதார யோகம் உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி.

நிராதர யோக உயிரை ஆன்ம போதத்தை சிவபோதமாக்கும் பயிற்சி.

திருமூலரின் திருமந்திரம் 3-ம் தந்திரத்தில் முதல் பத்து அதிகாரங்கள் கிரியா யோகம், அடுத்த 7 அத்தியாயங்கள் ஆதார யோகம் இறுதியில் 4 அதிகாரங்கள் நிராதார யோகம்.

சக்தி எப்படி, எந்த வகையில் வீணாகிறது விரயமாக்காமல் சேர்ப்பது எப்படி? சாதனை தத்துவம்

சக்தியை விரயமாக்கக் கூடாது

(பதினைந்தாம் அத்தியாயம்)

பிராண சக்தி உடலில் எங்கும் நிறைந்திருந்த போதிலும் நரம்புகளில் வழியாகவே வேலை செய்கிறது.

மனிதனின் உணர்கின்ற உணர்வாலும், நினைக்கின்ற எண்ணங் களாலும், தீய பழக்க வழக்கங்களாலும் உடலுக்கு வேண்டாத சுமையை ஏற்றுக் கொள்கிறான்.

உண்ட உணவை செரிக்கச் செய்வதும் பிராண சக்தியே தேவையற்றப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதும் பிராண சக்தியே. எந்த தொல்லை யையும், எந்த வியாதியையும் எதிர்த்து நின்று வெல்லக் கூடிய சக்தி நம்முள்ளே இருக்கிறது. (இதையே அம்பிகை என்கிறோம்) இந்த சக்தி வைரத்திற்கும் தங்கத்திற்கும் ஒப்பான செல்வம். இதை சரியானபடி சேமிக்க வேண்டும். இந்த சேமிப்பே குண்டலினி யோகம்.

இந்த உடல் ஒரு இயந்திரம். இது இயங்க "பாட்டரி" போல விளங்குவது குண்டலினி சக்தி. வேறு வெளி விவகாரங்களில் இச்சக்தியை விரயமாக்காமல் மூளைக்குச் செலுத்துவதே இந்த யோகத்தின் ரகசியம்.

அன்றாடம் நாம் சக்தியை எப்படி விரயமாக்குகிறோம் என்பதை கோயமுத்தூரில் வசித்த தொழில் மேதை ஜி. டி. நாயுடு இப்புத்தக ஆசிரியருக்கு அளித்த பேட்டி ஒன்றில் குறிப்பிட்டது மிகவும் பயனுள்ள விஷயம். ஆகவே அது இங்கு தரப்படுகிறது.

"வெறும் சாதத்தை விறுவிறுப்பான சுவையுள்ள சாம்பாரும் எதுவும் சேர்க்காமல் சாப்பிடும்போது, அதற்கு ஒரு பங்கு சக்தியைச் செலவிடு கிறோம். அதை மிளகாய் காரம், உப்பு, இனிப்பு இவைகளுடன் சேர்த்து உண்டால் இரண்டு பங்கு சக்தி செலவு ஆகும். எந்த நோக்கமு மில்லாமல் மனதில் யாதொரு சிந்தனையுமின்றி நடக்கும்போது 5 பங்கு சக்தி செலவாகிறது. ஆனால் ரயிலையோ பஸ்ஸையோ பிடிக்க வேகமாக ஓடுகிறோம். அப்போது செலவாகும் சக்தி 10 பங்கு.

சாதாரண விஷயம் கொண்ட ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்க மூன்று பங்கு சக்தி உபயோகமாகிறது. விஞ்ஞானம் கணக்கு போன்ற முக்கியமான விஷயத்தைப் படிக்க நமக்கு 10 பங்கு சக்தி தேவைப் படுகிறது. வெறும் பேச்சு வெட்டி பேச்சு, இது 2 பங்கு சக்தியை விழுங்கி விடுகிறது. விரோதியுடன் கோபத்துடன் பேசும்போது, நீதி

டன்றத்தில் பொய் பேசும்போது வீணாகும் சக்தி 25 பங்கு. அளவான மனத்துடன் கூடிய ரோஜா மலரின் வாசனையை நுகர்வதற்கு செலவாகும் சக்தி ஒரு பங்கு ஆனால், கமகமவென்றுள்ள அதிக மணமுள்ள மனோரஞ்சிதத்தை நுகர 25 பங்கு சக்தி செலவாகிறது.

ஆண்கள் பெண்கள் விஷயத்திலும், பெண்கள் ஆண்கள் விஷயத்திலும் எவ்வளவு சக்தியை செலவிடுகிறார்கள் தெரியுமா?

ஒருவன் சின்னஞ்சிறு சிறுமியையோ அல்லது வயதானக் கிழவியையோ பார்க்கும்போது செலவாகும் சக்தி 2 பங்கு. ஆனால் அவனே தனக்கு ஈடான வயதுப் பெண்ணைப் பார்ப்பானானால் அதற்கு செலவாகும் சக்தி 10 பங்கு.

ஓர் ஆண்மகன் ஒரு பெண்மணியை ஆசையுடன் பார்ப்பானானால் அவன் அதற்காக 25 பங்கு சக்தியைச் செலவிடுகிறான். அவன் பேசுவதைக் கேட்கும்போது மேலும் 25 பங்கு சக்தியைச் செலவழிக்கிறான். அவளுடன் அவன் பேசும்போது, இன்னும் 2 பங்கு சக்தி தேவைப்படுகிறது. அவளைப் பற்றி எண்ணும்போது அவன் செலவழிக்கும் சக்தியோ 100 பங்கு. அவளுடன் ஏதாவது செயலில் ஈடுபடுவனானால், அது 200 பங்கு சக்தியை விழுங்கி விடுகிறது. அவன் அவளைப் பற்றிக் கனவில் கற்பனைகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சி உலகில் திளைக்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது அதற்காக அவன் பறி கொடுக்கும் சக்தி 400 பங்கு ஆண்கள் விஷயத்தில் குறிப்பிட்ட இந்தச் சக்திக் செலவின் அளவுகள் பெண்கள் விஷயத்தில் பொருந்தும்.

இந்தக் குறிப்புகளெல்லாம் 15 வயதிலிருந்து 30 வயது வரையிலானவாகள் செலவழிக்கும் சக்தியின் அளவுகளாகும். 30 வயதில் இருந்து 65 வயது வரையிலுள்ளவர்கள் விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டோமானால் செலவாகும் சக்தியின் அளவு சிலர் விஷயத்திலும் குறையக்கூடும் ஆனால் அதில் வித்தியாசம் இராது.

இவ்வாறு பெருமளவில் விரயமாகும் சக்தியை இயன்ற அளவுக் குறைப்பதற்கு வழிவகைகள் இருக்கின்றன. வலுவான மனச் சக்தியைக் கொண்டுதான் இதைச் செய்ய முடியும்.

ஓர் பெண்ணை ஆன்மகனோ அல்லது ஓர் ஆண்மகனைப் பெண்ணோ மோகத்துடன் பார்க்கும் போதுகூட அவ்வளவு பெரிய அளவில் சக்தி வீணாவதில்லை. ஆனால் சினிமாவைப் பார்க்கும் போது நஷ்டமாகும் சக்தியோ, இரண்டு மடங்கு அல்லது மூன்று மடங்கு அல்லது நான்கு மடங்குகளை எட்டி விடுகிறது. எப்படி என்று கேட்கலாம்.

ஓரிடத்தில் பத்துப் பேர் உட்கார்ந்திருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது கவர்ச்சிமிக்க உடையணிந்த ஒரு பெண்மணி நம் முன்னிலையில் போகிறாள். அப்போது அவள் நம் பார்வையில் இருந்து மறையும் வரையில் தொடர்ந்து அவளையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்போமா? நம்மில் யாரும் அப்படி செய்ய மாட்டோம் என்பது நிச்சயம் முதலில் அவளைப் பார்த்தால் பார்ப்போம் ஆனால், உடனே நம் பார்வையை வேறு பக்கத்தில் திருப்பிக் கொண்டு விடுவோம். நம்முடைய நடத்தைக் கெட்ட செயலை கண்டு மற்றவர்கள் நம்மைக் கேலி செய்யப் போகிறார்களே, என்ற அச்சம்தான் இதற்கு காரணம்.

இப்பொழுது சினிமா விஷயத்தைக் கவனிப்போம். சினிமா கொட்டைகைக்குள் நல்ல இருட்டில் படம் காண்பிக்கும் திரையைப் பார்த்தபடி ஒருவர் பின் ஒருவராக நாம் உட்காருகிறோம். அப்பொழுது திரையில் படத்தில் தோன்றும் பெண்களையும், ஆண்களையும் கண்ணிமைக்காமல் தொடர்ந்து பார்ப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வாய்ப்பு நமக்குள் கிட்டுகிறது. படத்தில் வரும் நட்சத்திரங்களைக் கண்கொட்டாமல் பார்ப்பதை யாராவது கவனித்து விடுவார்களோ என்று பயமும் இங்கு கிடையாது. அத்துடன் கவர்ச்சி உடைகளில் அல்லது அநேகமாக நிர்வாண நிலையில் பெண்களைக் காட்டும் படங்களைத் தயாரிக்கும் துரதிருஷ்டகரமான போக்கு நம் நாட்டில் நிலவுகிறது. இந்தக் கோலத்தை மிக நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து பார்ப்பதற்கேற்ற வகையில் கவர்ச்சிகரமான நீண்ட பாட்டுக்கள் வேறு இப்படிப் பார்ப்பதனால் எவ்வளவு சக்தியை, எந்த ஒரு பயனுமில்லாமல் நாம் வீணாக்குகிறோம் என்பதை நீங்கள் கற்பனை செய்து கொள்ளலாம்.

இப்படிச் செலவாகும் சக்தியை நாம் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் மற்றக் காரியங்களுக்குச் செலவழிக்கும் சக்தியை காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு சக்தி இவ்வகையில் செலவாகிறது. என்பது புலனாகும். வெறும் சக்தி நஷ்டம் மட்டுமா? இன்னும் சில அம்சங்களும் கூட நஷ்டமா கின்றன. இரவுக் கனவுகளிலும், பகல் கனவுகளிலும் ஈடுபடும்போது இப்படிப்பட்ட கனவுகளில் ஈடுபடுவதால் இரண்டு பங்கு சக்தி விரயமாகிறது என்பதுடன் கூட நரம்புத் தளர்ச்சியும் தூக்கமும் வராத நோயும் வேறு ஏற்படுகின்றன. சக்தியைப் பாதுகாத்துச் சேமிக்க நாம் முயற்சிக்கும்போது அந்தச் செயலிலேயே பாதி அளவு சக்தியை இழக்கிறோம் அப்படி இருக்கும்போது இத்தகைய ஆபாசமான படங்களைத் தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தேமானால் நம் உடலிலும் மனத்திலும் அது எப்படிப்பட்ட வினையை உண்டாக்கும் என்பதைச் சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

நம்மிடமுள்ள சக்தியை தக்கபடி உபயோகிக்க வேண்டும் நமக்கு கிடைக்கும் பிராகிருத சக்தி என்பது சூரியனிடமிருந்து தான்

உண்டாகிறது. சூரிய வெப்பமில்லாவிட்டால் காற்றோட்டம் நின்று போகும். இப்பிராகிருத சக்தியையே நாம் பிராணசக்தி என்கிறோம்.

இந்தப் பிராண சக்தியை நாம் தூண்டில் போட்டும் வலை போட்டும் பிடிக்க முடியாது. இந்த பிராணசக்தி இயக்கத்தாலேயே உலகமெல்லாம் இயங்குகிறது. இந்த உண்மையை யோக சாஸ்திரம் நன்றாக விளக்குகிறது.

இப்பிராண சக்தியை வசப்படுத்தும் மார்க்கமே பிராணாயாமம். இதைப் பிண்டத்தில் கண்டபின், அண்டத்தில் உபயோகிக்கும் விதம் அதி ரகசியமாகக் ஆவரண தேவதைகளால் காக்கப்பட்டு வருகின்றன. யோகஸித்திகள் எல்லாம் பிராகிருத சக்தியை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் ஆச்சரியங்களேயன்றி வேறு அல்ல.

யோகம் சித்தி விருத்தியைக் கட்டுப்படுத்தி அடக்கி ஆள்வது. இது இஷ்டசக்தியின் அருளால்தான் சாத்தியம். அந்த இஷ்டசக்தியை உபாஸனையினால் வளர்க்க வேண்டும். இதற்கு இஷ்ட தேவதா உபாஸனை என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த இஷ்ட தேவதையே இஷ்டத்தை நிறைவேற்றி வைக்கும்.

பிராண சக்தியைப் போற்றிக் காக்கவேண்டும் எப்படி காப்பது.

பிராண சக்தி எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. அது இல்லாத இடமே இல்லை. நாம் உண்ணும் உணவிலும், சின மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். இவர்கள் "Acupunture" என்ற முறையில் மெல்லிய ஊசிகளை பிராணன் தேங்கி இருக்கும் மையங்களில் புகுத்திப் பலவித நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றன.

நம் முன்னோர்கள் பிராண சக்தி பெரும் அளவில் தேங்கி நிற்கும் இடங்கள். முதுகுத் தண்டுவடத்தை யொட்டியுள்ள ஆறு இடங்கள் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஒன்றி நினைப்பதாலும், மனம் குவிந்த எண்ணத்தாலும் இந்த இடங்களை செயல்படுத்த முடியும். இந்த பிராண சக்தியை சேமித்து குண்டலினியை எழுப்பி வழிபட நம் பொரியோர்கள், ‘‘சாதனை தத்துவம்’’ என்ற பட்டியலையே தயாரித்து வந்திருக்கிறார்கள். அது இங்கு தரப்பட்டுள்ளது.

சாதனை தத்துவம்

* பெரும் அளவு படிப்பைவிட சிறிதளவு அனுபவமே சிறந்தது. தினசரி வாழ்வில் யோகம், சமயம், வேதாந்தம், முதலியவை இடப்பெற்றால் தன்னை அறியும் நிலை ஏற்படும்.
* சாதனைகளுக்கு நேரம் இல்லை என்றால் இறைவன் தியானம் ஒன்று போதும்.

புலால் உணவு கூடவே கூடாது. எளிய லேசான உணவே உண்ண வேண்டும். உண்பதற்கு முன் இறைவனுக்கு நிவேதனம் செய்யவேண்டும்.

* ஏகாதசி உபவாசம் மிக நல்லது. பால் பழம் உண்ணலாம்.
* உலாவுதல் சிறந்த பயிற்சி.
* பேச்சை குறையுங்கள். தினம் இரண்டொரு மணி நேரம் மௌனமாக இருப்பது நல்லது. ஒரு முழு நாள் மௌனம் சிறந்தது.
* பிரம்மசரியம் அவசியம். உடலுறவை மாதம் ஒரு முறையாகப் படிப்படியாகக் குறையுங்கள்.
* உண்மையே பேசவும். கடும் வார்த்தைகள் வேண்டாம்.
* சிந்தனை, சொல் எதிலும் பிறருக்கு துன்பம் கூடாது.
* பேச்சு ஒன்று, செயல் ஒன்று வேண்டாம்.
* நாணயமும் நேர்மையும் மிக அவசியம்
* பிறர் குற்றங்களை மன்னியுங்கள் பொறுமை, அன்பு, தயை மிக அவசியம்.
* நல்ல சகவாசம் (சத் ஸங்கம்) அவசியம்.
* தேவைகளைக் குறையுங்கள் எளிய வாழ்க்கை, உயரிய சிந்தனை.
* எக்காரியத்திலும் பலனை எதிர்பார்க்காமல் காரியங்களைச் செய்து கொண்டு போகவும்.
* சுயநலம் தவிர்க்கப்பட்டால் உலகமே ஒரே குடும்பமாகும்.
* எங்கும் எதிலும் தெய்வ சாந்நியத்தை உணர வேண்டும்.
* எவரையும் வெறுக்காதீர்கள்
* எப்போதும் இறைவனை நினைக்க முடியாவிட்டாலும், துயில் எழுந்ததும், படுக்கச் செல்லும் முன்பும் நினையுங்கள்.
* சீக்கிரம் படுக்கச் செல்லுங்கள்; அதிகாலை 4 1/2 மணிக்கு எழுங்கள்.
* ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் ஆடாமல் அசையாமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
* எடுத்த காரியத்தில், முழுவெற்றியே என்று நம்புங்கள். இந்த நம்பிக்கையே பாதி வெற்றி.

குண்டலினி சக்தியின் அருள் கிடைக்கட்டும்

முடிவுரை

பரப்பிரும்மத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட ஒரு பொறியே ஜீவன் பரப்பிரும்மம் நித்ய சுத்த புத்த முக்த பரிபூரண ஸ்வரூபி.

நித்தம் - என்றும் இருப்பது.
சுத்தம் - நிர்மலமாயிருப்பது.
முக்தம் - எதற்கும் கட்டுப்படாமல் இருப்பது.
பரிபூரணம் - எங்கும் நிறைந்திருப்பது.

பரப்பிரும்மத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட ஜீவாத்மாக்களுக்கு இத்தகைய குணம் இருக்க வேண்டாமா? இருக்கிறது. ஆனால் அக்ஞானம் ஒரு திரைபோல் மறைந்திருக்கிறது. முயற்சித்தால் பரமாத்மாவுடன் கலந்து விடலாம்.

ஜீவன் தான் செய்த கர்மங்களை அனுபவிக்க மீண்டும் மீண்டும் ஜன்மம் எடுக்கிறது. பரமாத்மாவுடன் இணைய ஸ்தூல சூக்ஷ்ம காரண சரீரங்களை ஒழிக்க வேண்டும். ஆகவே ஸ்தூல சூக்ஷ்ம சரீரங்களை ஒழிக்க வழி தேடவேண்டும்.

சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் மிக முக்கியமானது மனம். மனம் அழிந்தால் இந்திரியங்களும் பிராணனும் தானே அழிந்து விடும். மனம் இருக்கும் வரை கர்மங்கள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். அக்ஞானத்தினால் தான் கர்மங்கள் வளர்கின்றன. அக்ஞானம் ஒழிந்தால் மனம் ஒடுங்கி விடும்.

ஜீவனிடமுள்ள ஜீவத்தன்மை விலகியதும் அது தனி ஆத்மாவாகி பரமாத்மாவுடன் லயித்துவிடும். அப்படி லயித்தால் பேரின்பம் ஏற்படும். இதற்கு மனதை ஒரு நிலைப் படுத்த வேண்டும். இடைவிடா தியானத்தால் மனதில் சலனம் நின்றுவிடும். மனதின் ஆட்டம் ஓய்ந்துவிட்டால் அக்ஞானம் மறையும்.

ஐம்பூதங்கள் கொண்டதே இந்த உடல் (ஸ்தூலம்) இதில் ஞானேந்திரியங்கள், கர்மேந்திரியங்கள், பிராணன்கள் மனம் புத்தி இந்த 17-ம் சேர்ந்தது சூக்ஷ்ம சரீரம் இதை லிங்க சரீரம் என்பர். அறியாமை என்னும் அக்ஞானம் மனதிலுள்ள ஒருவித அழுக்கு எளிதில் அகற்ற முடியாது.

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவிடம் இரண்டறக் கலக்க ஸ்தூல சூக்ஷ்ம காரண சரீரங்கள் அழிய வேண்டும். பிறவி தோறும் அழிவது ஸ்தூல சரீரமே. ஜீவாத்மா ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து பிரிந்து செல்வதே மரணம். ஜீவன் வேறொரு ஸ்தூல சரீரத்தைப் பற்றிக் கொள்ளும் போது சூக்ஷ்ம காரண சரீரங்களும் விடாமல் தொடர்ந்து ஒட்டிக் கொள்கின்றன.

இதற்கான மார்க்கமே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம்.

முன் இரண்டு பக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டது. (இறைவன் தியானம், இதைக் தொண்டு, பூஜை யக்ஞம்) பின் கூறிய இரண்டும் ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதில் முக்கியமான குண்டலினி யோகம் பற்றியே நாம் இப்போது தெரிந்து கொண்டோம். குண்டலினி சக்தியின் அருள் நம் எல்லோருக்கும் கிடைக்கட்டும்.

(சுபம்)

குண்டலினி சக்தி

"விவேக சிந்தாமணி" ஆசிரியர் ஸ்ரீ சி. வி. சுவாமிநாதய்யர் * இயற்றியது.

கண்ணோடு கண் கலந்து காண்பான் காண் பொருளற்றால்
எண்ணோடு எண் கலந்து ஏகமாய் விளங்கும் ஒன்று
விண்ணோடு விண் கலந்து விண்ணும் மண்ணும் ஒன்றானாம்
கண்ணோடு கண் கலந்து காட்சியது பிந்து வாமே. 1
(இது வியஷ்டி பாவ முணர்தல்)

பிந்து வென்றால் என்னவென்று பின்னும் உன்னில் கேட்பாயானால்
சிந்து விலே நதி எல்லாம் சேர்ந்தோன்றாய் கலந்ததுபோல
தந்து விலே பருத்தி எல்லாம் தொடர்ந்து ஒன்றாய் தானது
வேயானது போல்
விந்து விலே தத்துவ மெல்லாம் தொடர்ந்து ஒன்றாய்
தானதுவே யாகுமப்பா 2
(தந்து - நூல்) (இது சமஷ்டி பாவ முணர்தல்)

ஆகுமப்பா விந்துவதாய் சப்தலோகம் தானொடுங்கி **
வேகுமப்பா உடம்மெல்லாம் விசிதமால் பிரியும் தத்துவம்
ஆகுமப்பா விரிந்த தத்துவம் அத்தனையும் பொன் மயமாம்
சாகுமப்பா பேதமெல்லாம் சத்தோடொன்றாய் தான் கூடி 3
(வியஷ்டி பேதம் எல்லாம் சமஷ்டியில் ஒடுங்குதல்)

** டறலகஸ ஹயும் என்ற மந்திரத்தின் விரிவு.

* இப்புத்தகத்தின் ஆசிரியர் ஸ்ரீ நஜன் அவர்களளின் தந்தையார்.

ஒன்றாயத் தான் கூடியது ஓங்கார ரூபமாகும்
நன்றாய்க் தான் பார் அதை நீ நான் மறையில் சாரமது
கொன்றால் தான் தெரியவரும் குரங்கு மன சேஷ்டையதை
நன்றாய்த் தான் பரிந்துணர் நீ நாத பிந்து தத்துவத்தை 4

நாத விந்து தத்துவத்தை நன்றாய் நீ அறிய வேண்டும்
வாத பித்த சிலேஷ்மங்களின் சேஷ்டை * யது ஒடுங்க வேண்டும்
வாத பித்த சிலேஷ்ம சேஷ்டை * ப்ருமத்யத்தில் தானொடுங்கும்
வாதபித்தலேஷ்டை சேஷ்டை யொடுங்கில்
நாடி தாரணையாம் 5
(யோகத்தில் நாடி தாரணை உணர்த்தல்)

* சேஷ்டை என்றால் விக்ஷமம், வாத பித்த சிலேஷ்மம் சமரஸப் பட்ட விடத்து சித்த விருத்தி ஏற்படும். பல சிறு ஆறுகள் ஒன்று சேர்ந்து பெரும் நதியாவது போல 72000 நாடிகளும் உந்தி கமலத்தில் ஒன்றாய் சேர்ந்து சமுத்திரத்துடன் சேரும். நதி போல நிற்கும். இப்படி ஒன்று பட்டுணர்தலே நாடி ஸம்யமாகும்.

நாடி தாரணை யுந்தி முதலாய் ஓம் காரத்துட் பொருள்ய்
ஆடின வேகம் அனைத்தும் ஒன்றாய் நின்றது நாடி நிலை என்பர்
ஓடின நாடியின் தாரணை தரித்து ஓடும் வாயுவை
பிடித்தையானால்
கூடின வாயுவில் மன மொடுங்கிக் குண்டலினி பாம்பாய்
தானாடும் 6

(நாடி ஸம்யமத்திலிருந்து வாயு ஸம்யமத்தால் குண்டலினி யோகம் என்னும் அங்கி தாரணை உணர்த்தல்)

குண்டலினிப் பாம்பாம் மனமடைநத் குடத்தை மெல்ல
உடைத்திடும்
குண்டலினி பாம்பின் குடமுடைய உடைந்த சப்தம்
ஜோதியாகும்
குண்டலினிப் பாம்பந்த ஜோதிக்குடத்தில் குதித்து
குதித்தாடுதுபார்
குண்டலினி பாம்பது குதித்தாட குணத்திரியங்களும்
ஆடுது பார் 7

(குண்டலினி யோகத்திலிருந்து சங்கல்ப விகல்பம் நீக்கிப் பார்க்கும் வகை உணர்த்தல்)

ஆடுது பாரதோ குண்டலி பாம்பத்தை அடக்குவாருண்டோ
பாடுது பாருள்ளே பிரேமகானம் படத்தைத் தூக்கி
நின்றாடுது பார்
ஆடுது பார் அந்த குண்லினி பாம்பு அசைவற்று
நின்றாடுது பார் 8

(குண்டலினி தரிசனம்)

அசைவற்று நின்றாடு மனமே சிந்து ரூபம் என்று சொல்லு
அசைவற்று நின்றாடு மனத்தை அறிவாலன்றி அறிவ துண்டோ
அசைவற்றாடு பம்பரம் போல் இசையுற்றாடிச் சோதி மனம்
பசையற்றது முன் விஷயமற்று வேதாந்த மோனமாய்த்
தான் விளங்கும் 9

வேதாந்த மோனமாய் விளங்குபர் மனத்தை *
நாதாந்த ரூபமாய் அஹம் விண்டு கண்டால்
நாத வடிவமான மஹாமந்திரவாதி சக்தியின்
தேவ வடிவதே ரூபம் வாத நோவாலது போதையாமே 10

---

* இதுவே உன்மனி பாவம் அல்லது ஆத்ம பாவம் எனப்படுவது. இந்த உன்மனியைக் கடப்பது அறிவாலறிந்து சொல்ல முடியாது. பிந்து அறிவழிந்த சுகமதனை அறிந்துசொல்வது எப்படி சொல். இதை அனுபவித்தே அறிய வேண்டும்.

பதஞ்சலி யோக ஸூத்திரம்

யோகத்தின் மூலம் சித்திகளை அடைதல், குண்டலினி எழுப்புதல் முதலியவைகள் உடனே ஏற்பட வேண்டும் என்று சில அன்பர்கள் விரும்புகிறார்கள். இதற்கான தகுதிகள் எவை என்பது விரிவாக புத்தகங்களில் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கின்றன. அத்தகுதிகளைப் பெற்ற பின்பே முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும். மனமும் முயற்சியும் இருந்தால் எதையுமே சாதிக்கலாம். இதை "பதஞ்சலி யோக ஸூத்திரம்" விளக்குகிறது.

தத்துவ ஞானியின் முதல் பாடம் என்ன?

பதஞ்சலி காட்டிய வழி

பேரரசர் புஷ்யமித்திரர் திக்விஜயம் செய்து, வெற்றி வாகை சூடி வந்ததை முன்னிட்டு தலைநகரில் விமரிசையான திருவிழா நடைபெற்றது. பிரபல கலைஞர்களும், மாமுனிவர்களும் சாஸ்திர மேதைகளும் அங்கே குழுமியிருந்தார்கள்.

யாகம் சிறப்பாக நிறைவேறியது, நிறைவு விழாவை மிக்க விமரிசையாகக் கொண்டாட புஷ்யமித்திரர் பல கலைநிகழ்ச்சி களுக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார் பேரழகிகள் பங்கு கொள்ளும் அந்த அற்புதமான கலை நிகழ்ச்சி வெகு நேரம் நடந்தது.

வேள்வியை முன்னின்று நடத்திச் கொடுத்த மகரிஷி பதஞ்சலி அந்தர் சிங்கார நடன நிகழ்ச்சியைக் கடைசி வரையிலும் அமர்ந்திருந்து ரசித்தார். பொதுவாக இத்தகைய கலை விழாக்களில் புலனடக்கம் புரிந்து வாழும் மகரிஷிகளும், அவருடைய சீடர்களும் பங்கு கொள்வதில்லை. தாம் மேற்கொண்டுள்ள அரிய சாதனையான புலனடக்கத்திற்கு எங்காவது இடையூறு ஏற்பட்டு விடுமோ என்கிற அச்சமே அதற்குக் காரணம் ஆனால் இப்போது வேத சாஸ்திரங்களில் கரைகண்ட தவநெறிகளுக்கு எடுத்துக் காட்டான மகரிஷி பதஞ்சலி அவர்களே கேளிக்கை நடனங்களைக் கண்டு களிக்கிறா ரென்றால் அதிசயம்தானே.

இந்த மனக்குழப்பம் பதஞ்சலியின் பிரதான சீடன் சைத்திரனுக்கு ஏற்பட்டது. புலனடக்கத்தில் தீவிர ஈடுபாடு உள்ள குரு தேவரின் நிலையே இப்படி இருந்தால், சாதாரண மக்களின் தான் தோன்றித்தனத்தைப் பற்றிக் குறை கூற என்ன இருக்கிறது.

முதலில் ஏதோ பார்ப்பதாகக் தான் தொடங்கும் எழும்மனக் கிளர்ச்சிகளை அடக்கா விட்டால் தான் என்ன? என்கிற நிலையை ஏற்படும் பிறகு எதற்காக மனிதப் பிறவி எடுத்திருக்கிறோம்? சுவைமிக்க சுகாநுபவங்களை ஆசை தீர அனுபவிக்கத் தானே? என்று மனம் விழையும் புகுந்த ஆசை திரும்புவதேது?

அடங்கி விலகுவது தான் எப்போது? புலனடக்கத்திற்கு வழிகாட்டியாக விளங்குபவர்களே அடக்கமின்மைக்கும் வழி காட்டி விடுவார்கள் போலிருக்கிறதே!

இப்படியெல்லாம் சைத்திரன் சிந்திக்கலானான். அவனுக்குப் படிப்பில் சிந்தை செல்லவில்லை. பதஞ்சலி வடமொழி இலக்கண சூத்திரங்களுக்கு இயற்றிய மகா பாஷ்யத்தைப் பாடம் கேட்பதிலும், அவன் முன்போல் சிரத்தை கொள்ளவில்லை சீடனின் இந்த மனக் கலக்கத்திற்குக் காரணம் புரியாமல் குழம்பிக்கொண்டிருந்தார் பதஞ்சலி அவரது பண்பட்டத் துறவு உள்ளமோ அல்லது அரசவையில் கண்டு ரசித்து நடனக் காட்சிகளை அவை முடிதந்தவுடனேயே மறந்து விட்டது.

ஒரு நாள் பதஞ்சலி முனிவர் தம் சீடர்களுக்குப் புலனடக்கத்தின் வழி முறைகளையும், நற்பயன்களையும் விவரித்துக் கொண்டிருந்தார். இதை அடிக்கடி தம் மாணாக்கர் களுக்கும் வலியுறுத்தி வருவது வழக்கம்.

கூட்டத்தில் சைத்திரனும் அமர்ந்திருந்தான். அவன் உள்ளம் குமுறிக் கொண்டிருந்தது. குருடன் முடவனுக்கு வழிகாட்டுவது போலல்லவா இருக்கிறது? என்று எண்ணலானான். தன் மனக் கிளர்ச்சியை அவனால் அதிக நேரம் அடக்கி வைக்க முடியவில்லை.

“குரு தேவர் ஒரு சந்தேகம்” எழுந்து நின்று பணிவுடன் பேசினால் சைத்திரன்.

பதஞ்சலி “சைத்திரா” என்ன சந்தேகம்? கேள் என்றார்.

''ஸ்வாமி'' பேரழகிகள் நடனமாடும் கவர்ச்சி மிகுந்த கேளிக்கைகளை ரசித்துப் பார்ப்பதும், இனிய பாடல்களைக் கேட்டு மகிழ்வதும் புலனடக்கத்திற்கு உறுதுணையாகுமா? அல்லது ஊறு செய்வதாகுமா?

மகரிஷி பதஞ்சலி சைத்திரனின் மன ஓட்டத்தைப் புரிந்து கொண்டார். இவ்வளவு நாட்களாக அவன் மனக்கோட்டம் கொண்டிருந்ததற்குக் காரணம் புலப்பட்டது. புலனடக்கத்தின் அடிப்படையை விவரிக்காமல் வெறும் வழிமுறைகளேயே உபதேசித்து வந்ததன் கோளாறுதான் இது, என்பதையும் உணர்ந்து கொண்டார் தெளிவாகப் பதஞ்சலி.

"சைத்திரா! நான் அன்று வேள்வி நிறைவேறியபின் நிகழ்ச்சி விழாவின் போது அரசவையில் நடன விழாவில் பங்கு கொண்டேனே அதிலிருந்து எழுந்த ஐயப்பாடுதானே இது.

சைந்திரனின் மௌனம் ஆம் என்பதை அறிவித்தது பதஞ்சலியின் முகப்பொலிவு மேலும் பளிச்சிட்டது.

மாணவர்களே? இன்று சைந்திரன் எனக்கு ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தான். புலனடக்கத்தில் உட்கருத்தையும், சாதனையின் இலட்சியத்தையும் உங்களுக்குத் தெளிவு படுத்துகிறேன்.

அழிவுதேய்வு இல்லாத ஆன்மா சுவைகளின் கருவூலம், அதாவது சுவைகளை அநுபவிக்கவும், ஆராயவும் உரிமைபெற்றது. ஆன்மா நம் உடல் உறுப்பு பொருட்களின் கலந்திருப்பதே சுவைகள் உய்ந்து உணர்வதற்குத் தான் அந்த உணர்வு தூய்மை யானது தீய சிந்தனையைக் கிளறாதது. முக்கியமாக சுவைகளுக்கு அடிமையாகி விடாமல் அவைகளைத் தன் வசப்படுத்திக் கொள்வதுதான் ஆத்ம உணர்வின் சிறப்பு. இதைத்தான் ஆத்மாநுபவம் என்று சிறப்பித்துக் கூறுகிறார்கள் புரிகிறதா? சைத்திரா தெளிவு ஏற்படுகிறதா உனக்கு?

மனம் பேதவித்து விடுமோ என்கிற பயத்தில் ரஸ மயமான சுவைகளை ரசிக்காமல் இருப்பது கோழைத்தனம். கந்தல்

பொதியை எதிரியாகப் பாவித்து எட்டி கொண்டு தாக்குவதில் வீரமா விளங்கும்? ஒரு சோம்பேறி சோற்றுக்கு வழியில்லாமல் பட்டினி கிடந்தால் அதற்கு உபவாசம் என்கிற புகழுரை கிடைத்து விடுமா? பிச்சைக்காரர்கள் வந்து தொல்லை கொடுப்பார்களே என்கிற அச்சத்தில் ஒரு குடும்பப் பெண் அடுப்பே மூட்டாமல் இருந்தால் அது எவ்வளவு மடத்தனம்? கால் நடைப் பிராணிகள் வந்து மேய்ந்து விடுமே என்கிற கிலியில் குடியானவர்கள் சாகுபடியே செய்யாமல் விளை நிலங்களைத் தரிசாக விட்டு வைப்பார்களா?

இதே போலத்தான் ரஸானுபவம் புலனடக்கத்திற்கு குந்தகம் செய்யும் என்று அஞ்சி கலைகளேயே வெறுத்து ஒதுக்குவதும் மடமையாகும் இந்த முயற்சி தற்கொலைக்கு ஒப்பானது. கோழை, தன்னம்பிக்கை இல்லாதவன் சஞ்சல புத்திகொண்டவன் இவர்கள் புலனடக்கம் செய்து என்ன லாபம்?

பலத்த எதிரிகளிடைய்ய போராடி வெற்றி கொள்பவனைத்தான் மாவீரன் என்பார்கள். ஆகையால் சோதனைகளை ஏற்படுத்தும் கலை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட்டு சுவதைரும் அநுபவங்களில் சுழன்று, வாழ்க்கையின் பல ஏற்றத்தாழ்வுகளிலும் ஊடுருவி நிலை கலங்காமல் நின்றுதான் நல்லுணர்வு பெற்ற எந்த மனிதனும் புலனடக்கம் எனும் மாபெரும் சாதனையைப் புரிய வேண்டும் அந்நிலையிலும் அவன் தன்னை ஒரு நடுநோக்காளனாக மட்டுமே கருதி ஈடுபடவேண்டும். அதுதான் தீரமான சிறந்த சாதனை புலனடக்கத்தின் சீரிய உதாரணம் இதுதான் இவ்விதமாகப் புலனடக்கத்தில் தேர்ந்தவனே சிறந்த ஞானியாகத் திகழமுடியும்.

மனக் கலக்கம் நீங்கிய சைந்திரன் ஞானத் தவசியான பதஞ்சலியின் பாதங்களைப் பற்றிக்கொண்டான்.

சுபம்

ஸ்ரீ வித்யா புத்தகங்கள்

சரியை:

ஸ்ரீ சக்ர நாயகிகள்
ஸ்ரீ வித்யா மகாயாகக்ரமம்
தேவி நவாவரண பூஜை

கிரியை:

சண்டி ஹோம விதானம்
ஸ்ரீ வித்யா ஹோமம்
(லகு பூஜையுடன்)

யோகம்:

குண்டலினி சக்தி
ஆறாதாரங்களில் அம்பிகை

ஞானம்:

தேவி மாலை பூஜை
வரிவஸ்யா ரகசியம்